









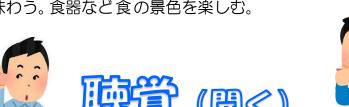
美味しい食べ物がたくさん収穫される季節"秋"真っ只中です。

5種類のことでそれぞれ首・耳・鼻・舌・皮膚で外からの情報を感じ取ります。

五感を意識して食べるとより楽しく、 美味しく感じられ「おっ!?これは覚っていたよりも 自分がのみかも…」というような新しい発見があるかもしれません!毎日の食事でちょっと ずつ五感を意識して食べてみませんか?

視覚 (見る)

たべ物の色・ツヤ・姿・盛付を目で 味わう。食器など食の景色を楽しむ。



(尼部印容如今)

たまくじ 食事のにおい、野菜や果物

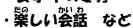
などのにおいを感じる。

いう五味や辛味、渋味を感じる。

1日(水)

令和7年 10月号 北海道爾竜高等養護学校

10、11、12月の重点マナー 「食事のマナ・





今月の栄養価(1ヶ月平均/目標値) カロリー(熱量) 739kcal / 820kcal たんぱく質 32.0g / 26.6~41.0g 脂質 26.2g / 18.2~27.3g 食塩 3.4g / 2.5g

学校ホームページに食育の ページがあります。毎月の給 食だよりや生徒の様子をのせ た syokustagram(ブログ) 回忆器 もありますので是非御覧ください。

3日(金)



www.uryuukoyo.hokkaido-c.ed.jp/?page_id=16



2日(木)

(宝物る)

むく・切る・混ぜる・盛る。硬さ や温度を感じる。箸•包丁を使う。

焼く・揚げるなどの切る音。			20 (1)	30 (W)
H		・ごはん	・シーフード	
サクサク・パリパリという歯		・みそ汁	トマトソーススパゲティ	* * *
また しょくじちゅう かいわ たの 触りの音。食事中の会話を楽			ツナの和風サラダ	
しむ。		・ソイのねぎ塩焼き	グレープゼリー	* 化谷气木目 *
09.		・里芋とかぼちゃの煮物		
		7 3 8 kcal	689 kcal	
6日 (月)	7日 (火)	8日 (水)	9日 (木)	10日(金)
・ごはん	・キャベツとしらすの	・ごはん	・きつねうどん	・ごはん
・ポトフ	スパゲッティ	・みそ汁	。 ・ブロッコリーおかか和え	・みそ汁
たらたった。パンパンは一	・ごぼうサラダ			
 ・鱈のカレーパン粉焼き・イタリアンサラダ	・プリン	・厚揚げとひき肉の春雨炒め	・スライスパイン	・豚キムチ炒め ************************************
		ほうれんそうの。桜エビ和え		ごまⁿえ
8 4 7 kcal	7 8 1 kcal	7 7 8 kcal	7 0 4 kcal	7 0 8 kcal
13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
101 (/3/	・丸パン	• ごはん	・五目うどん	・キーマカレー
		・すり身汁	・五目つどん	・フレンチサラダ
0.0	• 野菜スープ		キャベツの塩昆布和え	・はちみつレモンゼリー
	・ペッパーチキン	きりのからある鶏の唐揚げ(1人3個)	・ヨーグルト	
	・ブロッコリーサラダ	・ツナサラダ		
スポーツの日	6 5 4 kcal	9 2 8 kcal	5 4 9 kcal	880 kcal
20日(月)	21日(火)	22日 (水) 縦割り給食	23日(木)	24日(金)
・ごはん	・醤油わかめラーメン	・ごはん	^{ヵぁぅ} • 和風きのこスパゲティ	・ハヤシライス
_{ちゅうか} ・中華スープ		• みそ汁	・和風さのこ人ハクティ	・ブロッコリーサラダ
・中華スーノ はっぽうさい	• 青のりポテト		・ごぼうとちくわのサラダ ・ミニたいやき	・ココアババロア
^{はっぽうさい} ・八宝菜	・オレンジ	· 肉じゃが	• = /5/1/98	,,,,,_,
・バンバンジーサラダ		おかか梅和え		
7 4 3 kcal	667 kcal	6 7 5 kcal	7 1 7 kcal	9 9 4 kcal
27日 (月)	28日 (火)	29日 (水)	30日(木)	31日(金)
・チリコンカンライス	スイートロール(くるみ会)	・新米の塩むすび(のり) みんなの	・ 山菜うどん	・ごはん
・ツナサラダ	・ミネストローネ	• みそ汁 おにぎり	• ほうれん草のお浸し	みそ洋
・バナナ	• 鶏の照り焼き		・みかんゼリー	• 豚肉と大根のみそバター炒め
	・	* 焼き魚 (鮭)		• のり和え
		* 切り干し大根の煮物		
9 2 1 kcal	769 kcal	643 kcal	5 1 1 kcal	7 2 5 kcal