

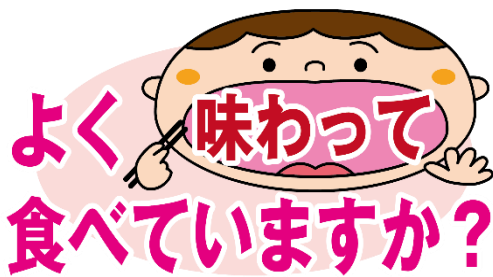
こんげつの
もくひょう



好き嫌いなく何でも食べよう

小：好き嫌いなく食べることの大切さを知り、いろいろな食品を食べる。
中：望ましい食生活に必要な知識や判断力を身に付け、実践する意欲をもつ。

秋は、食欲の秋、芸術の秋、読書の秋、そして、スポーツの秋といわれるように、気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。これらのことを楽しむためには健康な体づくりが大切です。そのためにも、栄養バランスの整った食事を心がけましょう。



皆さんは、食事の時味わって食べていますか？食べた時に感じる味は「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」という5つの基本味に分けられます。料理は、この基本味の組み合わせによって、さまざまな味わいが生み出されています。また、食事の「おいしさ」は、味だけでなく、料理の見た目や香り、口に入れたときの温度、噛んだときの音など、さまざまなことが関係しています。食事の時は、それらを意識して、五感で味わって食べましょう。

5つの基本味と代表的な食べ物

甘味	塩味	酸味	苦味	うま味
砂糖、ハチミツ	塩	酢、レモン	コーヒー、ゴーヤ	だし

作ってみませんか？～高野豆腐+ゲットカレー風味

【材料（4人分）】

高野豆腐	3枚	カレー粉	小さじ1/2
だし用煮干し	8g	塩	少々
水	150cc	こしょう	少々
砂糖	小さじ2	揚げ油	適量
薄口しょうゆ	小さじ1		
濃口しょうゆ	小さじ1		
みりん	小さじ1		
〈衣〉			
でんぷん	大さじ2		
米粉	大さじ2		

【作り方】

- ① 高野豆腐は水につけて戻し、1cm角のサイコロ状に切る。
- ② Aで煮干しだしをとり、①とBの調味料を入れて煮た後、粗熱をとる。
- ③ ②を軽く絞って汁気をとった後、衣をまぶす。
- ④ 170度の油でカラッと揚げ、全体がきつね色になったら出来上がり。



こんげつ 今月は、7月に行われたスクールランチ
コンテスト '23 IN 東温の様子を紹介します！

東温市の給食を知ろう！食べよう！

スクールランチコンテスト '23 IN 東温

今年で第6回目を迎えた本コンテスト。
今回も、東温市特産品の麦を使った、趣向を凝らした料理が次々と登場しました！！
入賞した作品は、給食用にアレンジして10月から登場します。みなさん、楽しみにしててくださいね！



とうおん 東温
親子二人三脚で、頑張りました！

最優秀賞
もち麦と豚しゃぶのパ
ラ-オン(温)サラダ

今年度の最優秀賞は、南吉井小学校
5年 山口璃音さん親子です！



くるんつと巻いて、オム
レツの完成！！



サラダに使う枝豆の
さやを切っているよ。

おい美味しくなあれ♪
ただいま審査中・・・

審査員6名が、調理審査と
試食をして、各賞を決定し
ます。どの料理もアイデア
満載で美味しく、甲乙つけが
たいものでした。



職場体験学習でやってきた重信中・川内中の5名のみなさんが
試作を手伝ってくれました！

入賞作品は、8月に試作を
行いました。職場体験学習で
給食センターに来ていた
中学生も一緒に作りました！



釜で調理

炊飯準備