

きゅうしょくだより

10月号

2026年9月28日
札幌市立有明小学校

＼「味覚の秋」がやって来た！／

五感で味わい、食事を楽しみましょう

新米をはじめ、様々な農作物が収穫の時期を迎えています。サンマやサケなどの魚も脂がのっておいしい季節です。秋は旬の食べ物が豊富で、気候も過ごしやすく食欲が増すことから、「味覚の秋」や「食欲の秋」といわれます。食事は、集中してよく味わうことで、満足感が高まり、心も体もリフレッシュできます。五感を使って味わい、「味覚の秋」を楽しみましょう。



五感を使って味わうとは？

五感とは、味覚・視覚・聴覚・嗅覚・触覚の5つの感覚のことです。このうち舌で感じるのが「味覚」ですが、実はそれ以外の4つの感覚も、食べ物のおいしさに深く関わっています。食べるときに五感を意識してみましょう。

舌で味わう味覚	目で見る視覚	耳で聴く聴覚	鼻で嗅ぐ嗅覚	皮膚や口の中で感じる触覚
				
甘味・酸味・塩味・苦味・うま味（5つの基本味）	色・形・大きさ・盛り付け	かんだときの音	におい・風味	温度・硬さ・なめらかさ

いろいろな味を経験してみよう！

味覚は、舌の表面などにある「味蕾」という器官で感じます。味蕾は子どものうちに発達し、成長とともに少しずつ減少していくとされています。そのため、子どもは大人よりも味に敏感です。また、すっぱいもの（酸味）や苦いもの（苦味）が苦手な子が多いのは、「酸味＝腐ったもの」「苦味＝毒」と本能的に感じて避けるようになっているためです。味の経験を積むことで食べられるようになりますが、苦手なものを無理に食べるのは逆効果です…。調理法を工夫する、一口だけ食べてみるなど、無理のない範囲で、いろいろな味を経験してみましょう！

第47回学校給食展のお知らせ

日時：令和8年10月10日（土）（11：00～18：00）

場所：札幌駅前通地下歩行空間（チ・カ・ホ）憩いの空間 北1条東
（出入口7番と9番出入口の間）

- 内容：●写真・パネル展示 ●食器の移り変わり
●給食の実物展示 ●給食についてのVTR放映
●もぐぺろクイズ ●給食レシピの配布
●札幌市学校給食会共催によるパネル展示・パンフレットなどの配布
●札幌市農業振興協議会によるパネル展示



10月よていこんだて

月	火	水	木	金
5日 ご飯 さつま汁(鹿児島) さんまの煮付け 磯和え(小松菜・もやし)	6日 パスタミートソース 厚揚げサラダ	7日 とりめし(美唄) 味噌汁(豆腐・小松菜・えのき) ぶりの南部揚げ	8日 カレーライス ブロッコリーとコーンのサラダ	9日 コッペパン 小松菜のクリーム煮 チキンナゲット 柿
米/鶏肉、さつまいも、豆腐、板こんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、油、みそ/さんま、しょうが/小松菜、もやし、もみり	ソフトパスタ、豚肉、大豆水煮、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、セロリー、にんにく、油、パセリ、小麦粉、トマト缶 / 厚揚げ、しょうが、小麦粉、油、キャベツ、きゅうり、にんじん、ごま油、ごま	胚芽米、おおむぎ、鶏肉、しょうが、玉ねぎ、油/豆腐、小松菜、えのきたけ、みそ/ぶり、小麦粉、卵、白ごま、油	米、鶏肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、セロリー、りんご、しょうが、にんにく、グリーンピース、油、小麦粉/ブロッコリー、ホールコーン、ごま	コッペパン/ベーコン、小松菜、マカロニ、にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、小麦粉、バター、油、チーズ、牛乳、豆乳/チキンナゲット、油/柿
12日 	13日 振替休業日 	14日 チキンウインナーライス ちくわチーズつめ揚げ フルーツミックス	15日 ご飯 豆腐の中華煮(えび入り) 揚げポークシュウマイ おひたし(小松菜・白菜)	16日 ロールパン オニオンポタージュ(玉ねぎ) いかフライ コールスローサラダ
19日 豚ミックス丼 味噌汁(ごぼう・人参・大根) いわしのカリカリフライ	20日 味噌バターコンラーメン(北海道) きなこポテト パイン缶詰	21日 中華おこわ 十勝大豆コロッケ ごま和え(ほうれん草・もやし)	22日 ご飯 スンドゥブチゲ さばの竜田揚げ たたききゅうり	23日 振替休業日 
米、豚肉、しょうが、小麦粉、油、厚揚げ、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、ピーマン、ごま/だいこん、にんじん、ごぼう、みそ/いわしのカリカリフライ、油	ソフトラーメン、豚肉、玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、ごま、みそ、ごま油、もやし、メンマ、油、ほうれん草、長ねぎ、バター、ホールコーン / じゃがいも、油、きな粉/パイン缶詰	胚芽米、もち米、豚肉、しょうが、干しいたけ、きくらげ、たけのこ、にんじん、日本栗、グリーンピース、油/十勝大豆コロッケ、油/ほうれん草、もやし、ごま	米/豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、油、みそ、ごま油、あさり、にんじん、玉ねぎ、えのきたけ、にら、さば、ごま、小麦粉、かたくり粉、油、きゅうり、ごま油、ごま	振替休業日
26日 玉ねぎのかき揚げ丼(えび入り) 味噌汁(小松菜・たまご) 柿	27日 カレーラーメン(室蘭) シナモンポテト 黄桃缶	28日 3年生給食なし エスカロップ ナムル	29日 ご飯 きのこと汁 味噌味 とり天(大分) のりの佃煮	30日 角食 ワンタンスープ塩 お好み揚げ(えび入り) チョコクリーム
米、厚揚げ、むきえび、あさり、さくらえび、玉ねぎ、にんじん、ごぼう、しゅんぎく、ひじき、小麦粉、卵、油/小松菜、たまご、みそ/柿	ソフトラーメン、豚肉、しょうが、にんにく、油、メンマ、もやし、白菜、にんじん、玉ねぎ、ほうれん草、長ねぎ、カットわかめ、小麦粉、油、みそ、トマト缶、りんご/さつまいも、油/黄桃缶	胚芽米、おおむぎ、バター、パセリ、たけのこ、豚肉、小麦粉、卵、パン粉、油、玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく/ほうれん草、もやし、にんじん、ごま油、ごま	米/ぶなしめじ、えのきたけ、なめこ、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、油揚げ、油、みそ/鶏肉、しょうが、にんにく、小麦粉、卵/もみり、ひじき	角食/ワンタン皮、豚肉、にんじん、ほうれん草、もやし、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく、油、玉ねぎ、あさり、むきえび、たんざく、いか、ベーコン、キャベツ、切り干し大根、ホールコーン、ひじき、小麦粉、卵/豆乳、チョコレート、ビュアココア

※牛乳(200mL)は、毎日つきます。

※食材・くだものは流通状況により変更になることがあります。また、海産物全般について、甲殻類を捕食していることから小さなかに、えびが混入している場合があります。あらかじめご了承ください。

※献立表に掲載している食材は、調味料等を除いた一部を掲載しています。さらに詳細な献立表をご希望の場合はご相談ください。