

# 給食だより



2020 (R2) 札幌市立平岡中央中学校

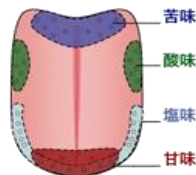
## 「五味」「旨味」

動物やヒトが外界を感知するための感覚機能は、古くから視覚、聴覚、触覚、嗅覚、味覚の大きく五つに分類され「五感」「五覚」などと呼ばれています。五覚のひとつの「味覚」は、甘味、酸味、塩味、苦味、うま味の五つが「五味」といわれ、味の基本です。でも、「うま味」が正式に認められる以前は、「辛味」が五味の基本のひとつとされていました。しかし、辛味は味覚ではなく、痛覚に分類され、2000年に舌の味蕾（味を感じる細胞）の感覚細胞にグルタミン酸受容体が見つかったことにより、日本人の発見した「うま味」が基本の五味のひとつになりました。



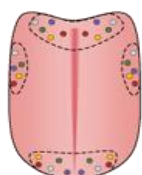
給食では、削り節と昆布や煮干しで「だし」をとっています。今年度は、うま味を生かして減塩を勧める指導の資料を配布して参りましたが、これからも、「減塩」で日本人の発見した「うま味」を味わって欲しいと思います。

~~仮説 A~~



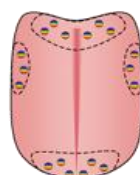
舌の部位で分担 (味覚地図)

~~仮説 B~~



味蕾ごとに分担

仮説 C



一つの味蕾で5味を感知

また、以前は味覚感知の仕方について A の味覚地図のように考えられていましたが、それは誤りで、現在は C のようにひとつの味蕾が五つの味の基本すべてに対応していることがわかりました。

月	火	水	木	金
1月	14	15	16	17
＊ランチマット・ハンカチを忘れずに。 ＊特に果物などは変更になることがあります。 ＊今年も1月は札幌産のお米を使います。 	わかめごはん 豚汁 さんまの竜田揚げ 果物 胚芽米 大麦 わかめ ごま / 豚肉 豆腐 じゃが芋 こんにやく 人参 大根 ごぼう 玉葱 長葱 生姜 みそ/さんま 生姜/りんご 始業式	ご飯 ローペンタン ぶりの味噌照り焼き からし和え 精白米/豚肉 生姜 人参 白菜 干椎茸 たけのこ 長葱/ぶり 生姜 みそ/小松菜 白菜 竹輪/	ロールパン イタリアンスープ お好み揚げ ミルクゼリー ロールパン 卵 スキムミルク/ベーコン じゃが芋 玉葱 人参 コーン パセリ マカロ/あさり えび いか ベーコン キャベツ 切干大根 コーン ひじき 卵 かつおぶし 青のり/牛乳 寒天 みかん缶 パイン缶/	カレーライス あさりのサラダ 果物 精白米 豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 セリ/りんご 生姜 にんにく グリンピース/あさり 生姜 胡瓜 キャベツ 人参 ごま/みかん
20	21	22	23	24
名古屋みそうどん シナモンポテト 果物 ソフトめん 鶏肉 豆みそ 油揚げ つと 椎茸 ほうれん草 長葱/さつま芋/清見オレンジ	ピラフのホワイト ソース(えび入り) ほうれん草と コーンのサラダ 果物 胚芽米 大麦 バター トマトジュース えび ほたて 人参 玉葱 チーズ 牛乳 豆乳 マッシュルーム パセリ/ほうれん草 コーン ごま/パイン	ご飯 マーボー豆腐 たらざんぎ 磯あえ 精白米/豆腐 豚肉 人参 長葱 干椎茸 生姜 にんにく みそ/たら/小松菜 白菜 のり/	ツイストパン チキンクリームシチュー ほっけの オートミールフライ 小松菜とシメジのサラダ ツイストパン 卵 スキムミルク/鶏肉 じゃが芋 人参 玉葱 パセリ バター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/ほっけ 卵 オートミール/ハム 小松菜 ホールコーン シメジ ゴマ/	ご飯 みそつみれ汁 豚肉の バーベキューソース おひたし 精白米/すりみ 豆腐 大根 人参 長葱 みそ/豚肉 生姜 にんにく 玉葱 りんご/小松菜 白菜 かつお節/
27	28	29	30	31
広東メン(えび入り) アメリカンドッグ 果物 ソフトめん 豚肉 生姜 にんにく えび もやし 白菜 人参 たけのこ ママ 玉葱 干椎茸 チンゲンツアイ 木耳/豚肉 卵 牛乳/みかん	ひじきごはん みそ汁 はんぺんの石垣揚げ 果物 胚芽米 大麦 鶏肉 ひじき 油揚げ 白滝 グリンピース/あさり ごぼう 小松菜 長葱 みそ/半片 卵 生姜 ごま/りんご	鮭ミックス丼 みそ汁 果物 精白米 鮭 生姜 玉葱 たけのこ 人参 ごま/小松菜 えのきだけ みそ/ぼんかん	横割りバンズパン ベーコンシチュー ハンバーグ ストロ-ポテトサラダ 横割りバンズ 卵 スキムミルク/ベーコン じゃが芋 玉葱 人参 パセリ バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク/鶏肉 豚肉 レバー 玉葱 生姜 大豆蛋白/ハム キャベツ 胡瓜 コーン じゃが芋 ごま/	ご飯 しょう油おでん かぼちゃの天ぷら のりの佃煮 精白米/豆腐入りかまぼこ ずら卵 がんも こんにやく 人参 大根 ふき 昆布/南瓜 卵/のり ひじき 水あめ/

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
塩ラーメン キャロットケーキ 果物	たきこみいなり すまし汁 豚肉のカレーフライ	鶏ミックス丼 みそ汁 果物	揚げパン(きな粉) ワントンスープ ビーンズサラダ 温州みかんゼリー	ハヤシライス あさりのカリッとサラダ 果物
ソフトラーメン 豚肉 メンマ 生姜 にんにく つと 人参 白菜 も やし 玉葱 長葱 ほうれん草 わかめ ごま/人参 卵 牛乳 バター スキムミルク ホットケーキミックス /みかん	胚芽米 大麦 油揚げ 人参 椎茸 ひじき ごま のり/豆 腐 わかめ 椎茸 長葱/豚肉 卵 オートミール/	精白米 鶏肉 厚揚げ 人参 玉葱 たけのこ 椎茸 ピーマン ごま/油揚げ 小松菜 えのき だけ みそ/いよかん	ソフトフランスパン きな粉/ワントン 豚肉 人参 ほうれん草 もやし し メンマ 長葱 生姜 にんにく/ 金時豆 手豆 枝豆 ハム コーン キャベツ 玉葱/みかん 果汁	精白米 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 セロリ 生姜 にんにく マッシュルーム グリンピース/あさり 生姜 胡瓜 キャベツ 人参 ごま/ パン
10	11	12	13	14
パスタボンゴレ 青のりポテト ヨーグルト	建国記念の日 	焼豚チャーハン 十勝大豆コロツケ もやしのごまサラダ	角食パン ポトフ 高野豆腐のフライ チョコクリーム	ご飯 肉じゃが さばのソース焼き おひたし
ソフトパスタ あさり 大豆 玉葱 人参 セロリ パセリ 生姜 にんにく トマト缶 /じゃが芋 青のり/ヨーグルト		胚芽米 大麦 豚肉 長葱 人参 玉葱 コーン 干椎茸 グ リンピース/じゃが芋 大豆 玉 葱 マーガリン スキムミルク/小松 菜 もやし コーン 人参 みそ ごま/	角食 卵 スキムミルク/チキンバー ウイナー ベーコン キャベツ じゃ が芋 人参 大根 さやいん げん/高野豆腐 卵 ごま/ 豆乳 チョコレート ココア/	精白米/豚肉 じゃが芋 大豆 玉葱 人参 白滝 切干大根 椎茸 さやいんげん/さば 生 姜/小松菜 もやし かつお節 /
17	18	19	20	21
たぬきうどん(えび入り) チーズポテト焼き 果物	ごぼうピラフ サケフライ フルーツミックス	ご飯 豆腐の オイスターソース煮 かれい唐揚げ 切干大根ナムル	背割りコッペ コーンシチュー チリドック 和風サラダ スライスチーズ	ご飯 厚揚げのカレーソース いかフライ 果物
ソフトめん えび あさり 人参 春菊 ごぼう 切干大根 ひじ き 卵 鶏肉 つと ほうれん 草 長葱 たもぎ茸 椎茸/じ ゃが芋 チーズ 牛乳 バター/り んご	胚芽米 大麦 バター ベーコン ごぼう 玉葱 人参 コーン パセ リ/鮭/みかん缶 桃缶 パイン 缶 梨缶 りんご缶/	精白米/豆腐 豚肉 ピーマン 玉葱 長葱 生姜 にんにく/ かれい/切干大根 ほうれん 草 人参 ごま/	背割りコッペパン 卵 スキムミ ルク/コーン ベーコン 玉葱 人参 じゃが芋 パセリ バター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/豚肉/ 大根 胡瓜 人参 しらす干し ごま/チーズ/	精白米/厚揚げ 豚挽肉 人参 玉葱 いんげん 生姜 にんにく /いか/いよかん
24	25	26	27	28
振替休日 	エスカロップ コールスローサラダ 北海道 ハスカップゼリー	ご飯 卵豆腐 さつま芋天ぷら しらすの佃煮	横割りバンズパン フィッシュバーガー ポーク クリームシチュー ほうれん草と ベーコンのサラダ	厚別スタミナ丼 みそ汁 果物
	胚芽米 大麦 バター たけの こ パセリ 豚肉 卵 玉葱 人 参 生姜 にんにく トマト/キャベ ツ コーン/ハスカップ果汁 寒天/	精白米/卵 豆乳 鶏肉 つと たけのこ 人参 干椎茸 ほう れん草/さつま芋 卵 ごま/ しらす干し 白ごま 水あめ/	横割りバンズ 卵 スキムミ ルク/たら/豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 パセリ バター 牛乳 豆 乳 チーズ スキムミルク/ほうれん 草 ベーコン もやし ごま/	精白米 豚肉 メンマ 人参 も やし ニラ 玉葱 りんご 生 姜 にんにく ごま/じゃが芋 わかめ 玉葱 みそ/りんご

# 免疫力をUPしよう!



風邪予防!

ノロウイルスやインフルエンザウイルスにも負けないように!

外敵をガード! → ☆粘膜の免疫力UP☆ 鼻や喉の粘膜を強化して細菌をブロック!

ビタミンA、C、(緑黄色野菜やかんきつ類、いも類など)

内側で撃退! → ☆腸内の免疫力UP☆ 有害な細菌を腸内の免疫細胞が攻撃!

発酵食品 (納豆、チーズ、ヨーグルトなど)

食物繊維 (野菜類、きのこ類、海藻類、豆類など)



\*その他、特にネギ類や生姜、にんにく、フロッコリーやキャベツ、温かい食物なども免疫力が上がります!

×栄養不足、睡眠不足、過剰なストレスは、免疫力を下げてしまいますので、早めに解消しましょう。

