給食だより11月

札幌市立北栄中学校
令和８年１０月２８日発行

今年の食育教室は ～脳と味覚のアップデート～



一気に秋が深まってきました。スポーツ、食欲、読書、みなさんはどの秋でしょうか。今年の食育教室では、好き嫌いをテーマに「脳と味覚のアップデート～大人の美味しいを手に入れよう～」というテーマで行いました。

好き嫌いは誰でもあるかと思いますが、多いよりは少ないほうが食事が楽しいし、栄養面でも心配がありません。成長期は味覚のアップデートの黄金期でもあります。今、嫌いでも諦めずに、工夫次第では好きに変化するという学習をしました。学習を通して、食を考えるきっかけになってほしいと思います。中学生の時期は食べることが大事です。今のうちからしっかり食べて、将来の健康の体になるための準備をしていきたいですね。ご家庭でも、成長期の食事について見直してみましょう。

味覚をアップデートするために

10回ルール　一口だけでよいので、10回経験することで、脳が「安全」と学習して嫌な感じが消えることがあります。

カモフラージュ　見た目や香りを変えて、脳の「安全装置」をすり抜ける作戦です。脳をだます作戦です。

ポジティブ上書き　楽しい記憶と一緒に食べると脳は一気に好きに転換します。

黄金期は13―15才



子どもの味覚VS大人の味覚

甘味・旨味
子ども・・・大好き　エネルギー源　生まれた時から好きな味
大人・・・　程よく楽しむ　安心感　疲れた時にホッとする

苦味
子ども・・・拒絶　毒のサイン　薬も嫌いな時期
大人・・・　楽しみ　おいしく感じる　苦みがくせになる。嗜好。

酸味
子ども・・・　警戒　腐敗のサイン
大人・・・　アクセント　爽快感　疲れたら食べたくなる

辛味
子ども・・・痛い　排除対象
大人・・・　ほどよい刺激　食欲増進

人はなぜ好き嫌いがあるのでしょうか。それは体の防御作業が働いている証拠でもあります。食べ慣れない味には脳の安全装置が働き、食べない方がよいという防衛反応から「苦手・嫌い」になったりします。しかし、味覚は変化します。苦手なものも脳の学習が進んだり味蕾細胞が変化して、好きになったりするのです。そしてその変化の時期は、成長期の中学生が黄金期となります。小学生の頃は食べられなかったけど、中学生になって食べてみたら食べられた！という感覚が意外とあるはずです。ここを見逃さないよう、苦手なものにもチャレンジしていってほしいのです。嫌いなものは少ないほうが人生の楽しみが増えるでしょう。脳をアップデートさせたいですね！

11月 LUNCH MENUについて

～献立の表記について～

●・・卵（鶏卵・ウズラ卵）を使った献立
★・・乳製品を使った献立
△・・小麦・大麦を使った献立　（醤油等の調味料含む）
◆・・えびを使った献立　（加工品に使用しているものも含む）
※海産物（小魚・わかめ）には小さなえび・かに・貝殻が混入している場合があります。

☆記載のエネルギー量は、牛乳 200ml（126Kcal）を含んだ数値です。
☆牛乳は毎日つきます。
☆流通の関係等で食材や献立の変更があることがあります。理解の程お願いします。

11月 LUNCH MENU

月	火	水	木	金
2 △塩ラーメン ★チーズポテト焼き みかん 759kcal	3 文化の日	4 △栗ごはん ●△さんまのごまフライ △磯和え 752kcal	5 ●★△黒コッペパン ★△白菜と肉ボールのクリーム煮 △チキンナゲット △もやしのごまサラダ 798kcal	6 △キーマカレー △ストローポテト 入りサラダ パイン缶 795kcal
（ソフトラーメン）（豚肉・生姜・にんにく・酒・みりん・玉ねぎ・人参・メンマ・もやし・白菜・長ねぎ・ほうれん草・わかめ・醤油・ごま油・ごま鶏ガラ・豚骨・煮干し・昆布）（じゃが芋・砂糖・バター・牛乳・チーズ）（みかん）		（胚芽精米・大麦・酒・昆布・栗・しめじ・しいたけ・人参・油揚げ・油・醤油・砂糖・みりん・酒）（さんま・酒・小麦粉・卵・ごま・パン粉・揚げ油）（ほうれん草・もやし・醤油・のり）	（黒コッペパン）（豚肉・魚すりみ・焼き豆腐・玉ねぎ・片栗粉・白菜・人参・ﾏｯｼｭﾙｰﾑ・パセリ・油・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・ワイン・鶏ガラスープ）（チキンナゲット［給食会既製品］揚げ油）（ほうれん草・もやし・人参・醤油・砂糖・酢・味噌・酒・ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ・ごま）	（精白米）（豚肉・ワイン・玉ねぎ・人参・セロリ・生姜・にんにく・大豆・パセリ・レーズン・トマト缶・ケチャップ・中濃ソース・ウスターソース・油・小麦粉・カレー粉・醤油・味噌）（ハム・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・じゃが芋・揚げ油・醤油・酢・油・砂糖・こしょう・ごま）（パイン）
9 △五目うどん △大学芋 柿 744kcal	10 2の1ﾗﾝﾁﾙｰﾑ △焼き豚チャーハン ★△南瓜コロッケ りんご 726kcal	11 2の2ﾗﾝﾁﾙｰﾑ ご飯　豚汁 サバのソース焼き △おかかふりかけ 754kcal	12 2の3ﾗﾝﾁﾙｰﾑ ●★△丸バンズパン ★△ポテトグラタン △うの花もちもちフライ △コロコロサラダ 769kcal	13 給食試食会 △カレーライス △あさりのカリっとサラダ ブルーベリーゼリー 822kcal
（ソフトうどん）（鶏肉・酒・油揚げ・つとかまぼこ・人参・ほうれん草・長ねぎ・長ねぎ・干しいたけ・たもぎたけ・醤油・酒・みりん・砂糖・酢・ムロ節・宗田かつお節・昆布）（さつまいも・揚げ油・水あめ・黒砂糖・醤油・酢・黒いりごま）（柿）	（胚芽精米・大麦・酒・油・豚肉・長ねぎ・生姜・にんにく・醤油・酒・みりん・人参・玉ねぎ・ホールコーン・干しいたけ・むき枝豆・ごま油）（かぼちゃコロッケ［給食会既製品］揚げ油）（りんご）	（精白米）（豚肉・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・玉ねぎ・長ねぎ・生姜・油・味噌・唐辛子・酒・宗田かつお節・ムロ節・昆布）（サバ・生姜・酒・ソース・砂糖・赤味噌・ごま）（しらす干し・酒・醤油・糸かつお・砂糖・のり・ごま）	（丸バンズパン）（ベーコン・玉ねぎ・じゃが芋・人参・油・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・白ワイン・鶏がらスープ・粉チーズ・パン粉・パセリ）（うの花フライ［給食会既製品］揚げ油）（ハム・高野豆腐・砂糖・醤油・酒・みりん・人参・きゅうり・ホールコーン・醤油・酢・砂糖・白ごま）	（精白米）（鶏肉・にんにく・生姜・ワイン・じゃが芋・玉ねぎ・人参・セロリ・油・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・カレーﾌﾚｰｸ・ウスターソース・醤油・鶏ガラスープ）（あさり・生姜・小麦粉・片栗粉・揚げ油・キャベツ・きゅうり・人参・醤油・酢・油・砂糖・こしょう・ごま）（ブルーベリーゼリー［給食会既製品］）
16 ﾁｪﾝｼﾞｬﾌﾞﾙ給食 △パスタミートソース 基本：△南瓜チップサラダ 変更：△ごぼうチップサラダ ★ヨーグルト 783kcal	17 △とりめし ●△高野豆腐の 天ぷら △磯和え 721kcal	18 ●★△エスカロップ △ほうれん草と コーンのサラダ 767kcal	19 ●★△ロールパン △ポトフ △白身魚のフライ みかん 769kcal	20 ご飯 △じゃが芋のそぼろ煮 △いわしハンバーグ △しょうが和え 810kcal
（ソフトパスタ）（豚肉・ワイン・大豆・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリ・生姜・にんにく・油・パセリ・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・トマトピューレ・デミグラスソース・ソース・醤油・味噌・ワイン・鶏ガラスープ）（じゃが芋・揚げ油・塩・こしょう）（ヨーグルト［給食会既製品］）	（胚芽精米・大麦・酒・醤油・鶏ガラスープ・鶏肉・生姜・玉ねぎ・油・砂糖・みりん）（高野豆腐・醤油・砂糖・酒・みりん・カレー粉・小麦粉・卵・揚げ油）（ほうれん草・もやし・のり・醤油）	（精白米・バター・ワイン・たけのこ・パセリ・豚肉・小麦粉・卵・パン粉。揚げ油・人参・玉ねぎ・生姜・にんにく・ケチャップ・ソース・デミグラスソース・醤油・砂糖・ワイン・鶏ガラスープ）（ハム・ほうれん草・ホールコーン・醤油・砂糖・油・酢・白ごま）	（ロールパン）（フランクフルト・ベーコン・大根・人参・じゃがいも・キャベツ・さやいんげん・塩・砂糖・ワイン・醤油・鶏ガラスープ）（白身魚フライ［給食会既製品］揚げ油）（みかん）	（精白米）（豚肉・酒・生姜・油・じゃが芋・玉ねぎ・しらたき・人参・切干大根・いんげん・たもぎたけ・しいたけ・醤油・赤味噌・酒・みりん・黒砂糖・昆布）（いわしハンバーグ［給食会既製品］揚げ油・玉ねぎ・生姜・にんにく・醤油・ソース・砂糖・片栗粉）（ほうれん草・もやし・醤油・生姜）
23 勤労感謝の日 	24 ★△ごぼうピラフ ★●△はんぺんチーズ フライ フルーツカクテル 820kcal （胚芽精米・大麦・バター・ワイン・ベーコン・ごぼう・人参・玉ねぎ・にんにく・ホールコーン・パセリ・油・醤油）（はんぺん・小麦粉・卵・粉チーズ・パン粉・揚げ油）（みかん缶・パイン缶・黄桃缶・洋なし缶・夏みかん缶・リンゴジュース・砂糖・ワイン）	25 ご飯 △マーボー豆腐 △ししゃもから揚げ △小松菜のナムル 870kcal （精白米）（豆腐・豚ひき肉・長ねぎ・人参・干しいたけ・生姜・にんにく・油・醤油・味噌・砂糖・酒・オイスターソース・片栗粉・ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ・鶏ガラスープ・ごま油）（ししゃも・小麦粉・片栗粉・揚げ油・醤油・砂糖）（ハム・小松菜・もやし・人参・醤油・砂糖・ごま油・ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ・ごま）	26 ●★△横割りバンズパン ★△あさりのチャウダー △メンチカツ・ソース コールスローサラダ 821kcal （横割りバンズパン）（あさり・ワイン・ベーコン・玉ねぎ・人参・じゃが芋・油・パセリ・小麦粉・ﾊﾞﾀｰ・スキムミルク・チーズ・牛乳・豆乳・ワイン・鶏ガラスープ）（メンチカツ［給食会既製品］・揚げ油・ソース）（ホールコーン人参・キャベツ・油・酢・砂糖）	27 △和風そぼろご飯 味噌汁 いわしカリカリフライ 820kcal （精白米）（焼き豆腐・鶏肉・切干大根・人参・ごぼう・干しいたけ・生姜・油揚げ・ひじき・味噌・醤油・みりん・砂糖・酒・唐辛子）（じゃが芋・玉ねい・わかめ・ムロ節・昆布・味噌）（いわしカリカリフライ［給食会既製品］揚げ油）
30　△カレーラーメン　△★白花豆コロッケ 黄桃缶		（ソフトラーメン・豚肉・酒・生姜・にんにく・油・メンマ・もやし・白菜・人参・玉ねぎ・長ねぎ・ほうれん草・わかめ・カレーフレーク・小麦粉・油・カレー粉・醤油・ソース・味噌・トマトピューレ・りんご・鶏ガラ・豚骨・煮干し・昆布）（白花豆コロッケ［給食会既製品］揚げ油）（黄桃缶）		