11月　毛呂山町学校給食センターだより

令和8年11月

秋が深まってきました。11月7日は「立冬」で、暦上では冬に入っていきます。どんどん短くなっているように感じる貴重な秋の期間、みなさんはどんなことをして「秋」を満喫したいですか。

１１月２４日は　和食の日

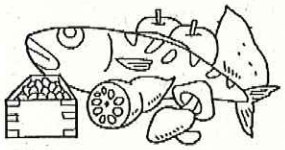


和食は、ユネスコの無形文化遺産に登録されている、日本で受け継がれてきた食文化です。

和食は、自然と調和を大切にした食文化で、４つの特徴があります。

多様で新鮮な食材の使用とその持ち味の尊重

地域に根ざした食材を使い、その素材の味わいを生かすこと



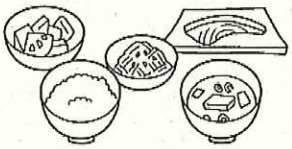
自然の美しさ・季節の移ろいの表現

季節に合った食材・器などを用い、視覚からも季節を表現



健康的な栄養バランス

一汁三菜など、長寿につながるバランスの良い食事スタイル



年中行事とのつながり

正月や季節の祭事などの行事と深く関わっていること



和食でよく使われる食材「こまごわやさしい」



「こまごわやさしい」は、健康的な食生活を送るために意識したい食材の合言葉で、それぞれの文字は、体に良い食材の頭文字を表しています。この合言葉を意識すると、栄養バランスのとれた食事が自然にできるようになり、特に和食ではこれらの食材がよく使われています。

＜五感で味わい、食事を楽しみましょう＞

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。食事のとき、テレビやスマートフォンを見ながらダラダラ食べていませんか。食事に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



甘み・酸味・塩味
苦味・うま味

目で見る視覚



色・形・大きさ

耳で聴く聴覚



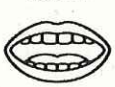
かんだときの音

鼻で嗅ぐ嗅覚



におい・風味

皮膚や口の中で感じる触覚



温度・硬さ
なめらかさ