



10月の給食だより

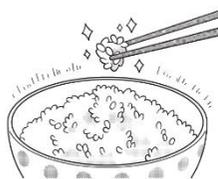
こやまだいこうとうがっこう
 小山台高等学校
 ていじせい
 定時制
 03-3714-8155

10月となり、中間テストの時期が近づいてきましたが、みなさんいかがお過ごしでしょうか？この時期は寒暖差が大きい日もあるので、日ごろの手洗いや温度調整をしやすい服装にするなどを心がけましょう。

また、10月27日（金）は星霜祭です！テストに星霜祭準備など、いつもの授業と異なるときは、寒暖差も相まって体調を崩しやすいです。食事や睡眠をとり、体調管理に気をつけましょう。「スポーツの秋」という言葉があるように、何か運動もできるといいですね！

実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう！

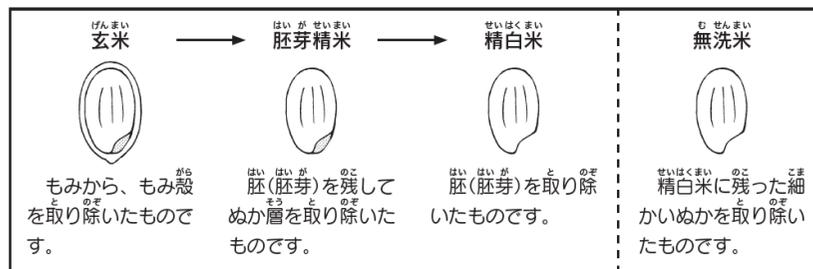
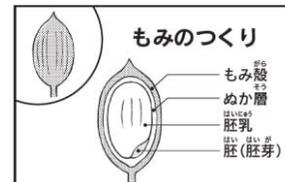
秋は、お米や大豆、里芋など、昔から日本人の食生活に欠かせずこのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、魚は秋になると脂がのっておいしくなります。秋の実りや自然に感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきます！



おいしい新米の季節になりました

新米と表示されているものは、生産された年の12月31日までに包装された米を指します。新米の特徴は、水分量が多くてつやがあり、柔らかくて粘りがあることや、香りがよいことです。

「もみ」は、稲の穂についたひと粒のことです。もみには「胚（胚芽）」、「胚乳」、「ぬか層」、「もみ殻」があります。



食べたときに感じる味は「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。また、おいしさを感じるのは、味だけでなく料理の見た目、噛んだ時の音や触感、温度など様々なことが関係しています。食事の時はそれらを意識して味わって食べましょう。

10月

5つの基本味と代表的な食べ物

