

給食だより10月

令和8年9月30日
文京区立第九中学校
校長 松田 亮一

新米をはじめ、さまざま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。



芋煮献立



文京区と文化振興や災害応援に関する協定を締結している島根県津和野町が、日本三大芋煮会の活動を愛媛県大洲市と山形県中山町とともにやっていることから、文京区では毎年芋煮献立を実施しています。

本校では、10月9日に愛媛県大洲市の「いもたき」を提供します。里芋と鶏肉、こんにゃくなどを入れて煮込んだ醤油風味の甘めな味が特徴です。当日は、愛媛県の郷土料理である「せんざんぎ」も一緒に提供します。

10月の行事食～十三夜～

10月の給食では、行事食として「十三夜献立」を予定しています。

★十三夜

10月23日は十三夜です。旧暦で9月13日にあたり、十五夜に次いで美しい月と言われています。十五夜だけのお月見は「片見月」と呼ばれ、縁起がよくないとされています。十五夜と対になる行事で、13個の月見団子や栗ご飯を供えます。栗や豆の収穫祝いでもあるため、「栗名月」や「豆名月」とも呼ばれます。給食では、栗名月にちなみ栗ご飯と、かぼちゃ団子を入れた月見汁を作ります。

お米食べ比べ週間

現在日本で生産されている「うるち米」の品種は、300種類以上とも言われています。いつも決まった銘柄の米しか食べていないという人もいるかもしれません。米は品種によって、「甘み」「粘り気」「食感」などが異なります。色々な銘柄の米を食べてみることで、自分好みの米を見つけることができます。

10月26日（月）～29日（木）の給食では、米の食べ比べを予定しています。主菜に合い、違いがわかりやすい米を選びました。毎日違う銘柄の米です。味わって食べてみましょう。

【使用予定の銘柄と特徴】

26日…コシヒカリ（新潟県産）：粘りが強く、甘い。

27日…はえぬき（山形県産）：ややもちり。あっさりした甘み。

28日…萌えみのり（宮城県産）：粘りが少なく、あっさりした甘み。

29日…こしいぶき（新潟県産）：粘りが少なく、甘い。

