

きゅうしょくだより

No.7

令和8年10月1日 発行
認定こども園 函館上湯川保育園
☎57-2619

いよいよ秋本番となり、運動しやすい気候になりましたね。

秋はさまざまな食材が旬を迎えます。旬ならではの美味しさを味わいながらしっかり食べて、元気に運動し、丈夫な身体づくりをしましょう！

給食室より



五感で味わう食事～食感（触覚）～

食べ物を口に入れて、咀嚼することで生まれる「シャキシャキ」「パリパリ」といった歯ごたえや「ザラザラ」「ツルツル」といった舌触りは、触覚によるものです。

この食感（触覚）が美味しさの大きな要素といわれており、味や香りだけでなく、口の中の触覚情報が統合されることにより、風味体験が決まります。

普段の食事でも、口当たりや歯ごたえ、舌触りが楽しめるように意識してみると、美味しさアップにつながるかもしれません♪



★10月の食感を楽しむメニュー★

- ごぼうサラダ
- キャベツとツナの和え物
- 春雨サラダ
- れんこんサラダ
- そうめん汁

シャキシャキやつるつるなどいろんな食感を楽しんで食べましょう！



～目を大切に～

10月10日は目の愛護デーです。現代の子どもたちはスマートフォンやタブレット、ゲームなどに触れる時間が長くなっています。長時間の使用を避けるのはもちろんですが、目に良いとされている食材を積極的に摂り、目の健康を守りましょう。

【目の健康を守る食べ物】

- サケ、サバ
- 豚肉
- 納豆
- れんこん

