



「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。秋は、お米や大豆、里芋など、昔から日本人の食生活に欠かすこと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、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。











秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。

給食でも旬の食材をたくさん使用しています。ぜひ秋の味覚を味わっていただければと思います。



皆さんは、どんな味が好きですか？ 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、料理は、この基本味の組み合わせによって、さまざまな味わいが生み出されています。また、おいしさを感じるのは、味だけでなく、料理の見た目、かんだときの音やかみごたえ、口に入れたときの温度など、さまざまなことが関係しています。食事のときは、それらを意識して、よく味わって食べてみて下さい。

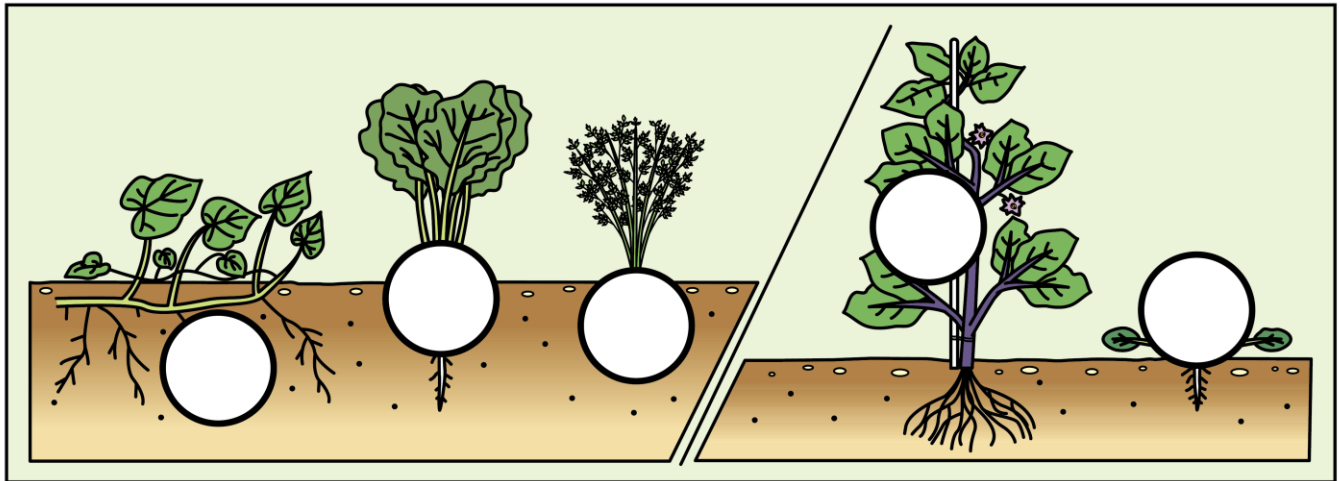
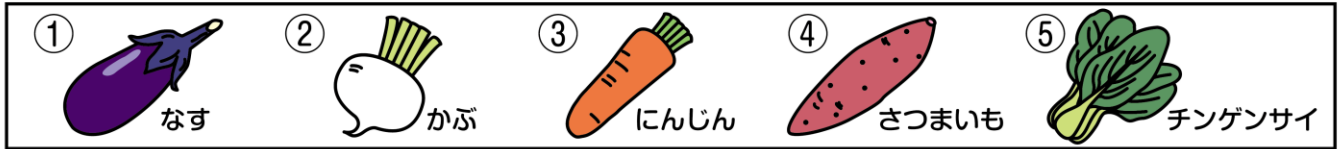
5つの基本味と代表的な食べ物

 甘味  砂糖、ハチミツ	 塩味  塩	 酸味  酢、レモン	 苦味  コーヒー、ゴーヤ	 うま味  だし
--	--	--	---	--

秋野菜&きのこクイズあれこれ



Q1 下の絵は、秋に収穫できる野菜です。どんな所に育つでしょう？ 葉っぱをヒントに○に番号を書きましょう。



Q2 次の野菜&きのこを英語で何と言う？ 線をつないでみよう！



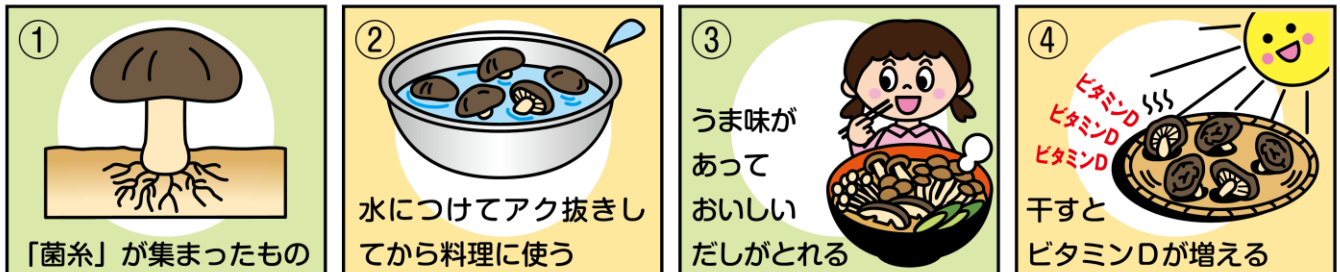
Sweet potato

Shiitake

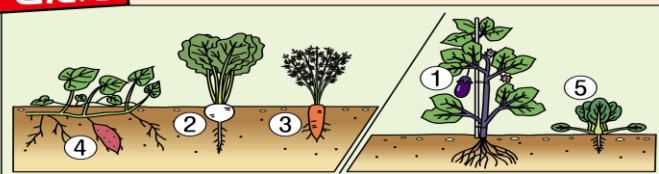
Carrot

Turnip

Q3 次の文章はきのこ類についての説明です。間違えている文章はどれでしょう？



こたえ



Q1 = 左の図

Q2 = ①にんじん-Carrot ②かぶ-Turnip

③さつまいも-Sweet potato

④しいたけ-Shiitake

Q3 = ②菌ごたえや風味を生かすために、水につけずに手早く調理して早めに食べ切りましょう。