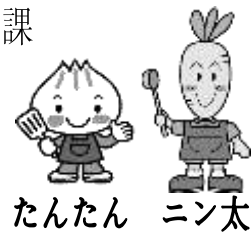


# 9月の給食だより

給食に関する質問等は、調理所までご連絡ください。(Tel 22-4008) e-mail : kvuu01@mc.city.iwamizawa.hokkaido.jp



## 五感

ってなんだろう？

今月のもくひょう  
五感で  
味わおう！



五感とは、「視覚（見る）」・「聴覚（聴く）」・「触覚（さわる）」・「嗅覚（嗅ぐ）」・「味覚（味わう）」の5つの感覚のことを言います。

みなさんはいつも食事をするとき、体のどこを使って食べていますか？  
歯？口？手？・・・どれも正解ですが、実は私たちは体全体を使って食事を楽しんでいるのです。

トマトの熟した赤色、とうもろこしのつやつやした黄色、小松菜やほうれん草の濃い緑は、目にもとっても色鮮やかです。揚げたてのコロッケをかじるときのサクサクとした清物の

パリパリ、いろいろな音が聞こえてきます。同じパンでも、ふわふわの食パン、しっかりとしたフランスパンでは、さわり心地のちがいが楽しめます。

ステーキのときのお肉が焼けるにおいや、みそ汁のいい香りは、鼻で感じ、食欲をそそります。口に入れたときは、素材の味や甘み、コク、まろやかさや、さっぱりした味など、いろいろな

味を感じることができます。このように私たちは、目・耳・手・鼻・口、す

べての感覚を使って、食事を味わうことができます。

時間がないとついつい食べ物を口に入れるだけになりがちですが、食事をよく見て、食べ物に触れたとき、かじったときの音を聞き、香りを

感じる。食べ物の色や味や香りをよく感じることが、食事を楽しくする大切なポイントです。

## 産地間交流って？

海のない岩見沢とお米のとれない釧路とで、産地間交流といって、お互いのおいしい特産物をそれぞれの地域で食べられるようにと交流がされています。

今回の産地間交流こんだてでは、9月7日(日)に「釧路Oh! さかなまつり」が開催されることにちなんで、釧路産のさばを使った「さばのしょうがバター焼き」が登場します。

また、9月14・15日に行われる「いわみざわ情熱フェスティバル」でも、釧路市漁協青年部が出店の予定です。ぜひお立ち寄りください☆



## 秋が近づいてきました。

少しずつ秋の気配がしてきましたね。夏の暑さで疲れた体を元気にするためにも、「早寝・早起き・朝ごはん」！を基本に、生活のリズムを整えていきましょう。



## 第10回記念学校給食献立コンクール

今年度も学校給食献立コンクールに、たくさん応募していただき、ありがとうございました！岩見沢産の食材を取り入れて考えた素晴らしい献立が多数ありました。入賞者は10月の学校給食展で表彰され、入賞作品は、給食で登場します。入賞作品の発表は10月です。どうぞお楽しみに！



9月29日(月)は市民対象の学校給食試食会を開催します。注目メニューのさつまいも、登場しますよ♪ぜひご参加ください。詳しくは、市の広報をご覧ください。



## 今月のおいしい旬野菜献立

◎Aコース4日(木)、Bコース5日(金)  
「とうもろこし(ふれあいの郷)」

岩見沢のふれあいの郷で収穫されたとうもろこしが登場します。“恵味(めぐみ)”という品種で、強い甘さが特徴です。生でも食べられるほど、とっても甘くておいしいとうもろこしです。

また、粒皮がやわらかく弾けるジューシーさも魅力。今回はゆでてではなく、蒸して調理します。味わって食べよう！

## 今月の注目メニュー

☆8日(月) 十五夜こんだて

まんまるお月さまをイメージした、白玉入りの田舎汁と十五夜ゼリーがつけます。

☆Aコース10日(水)・Bコース9日(火) 産地間交流こんだて  
⇒詳しくは右下をご覧ください♪

☆Aコース11日(木)・Bコース26日(金)

ふれあいの郷で採れた“すずあかね”という香りの高いいちごを使ったいちごジャムが登場します。パンに塗って食べてくださいね。

☆Aコース29日(月)・Bコース30日(火) たんたんの日こんだて

志文小学校の3年生が岩見沢の農家さんの畑でさつまいもの収穫体験をします。その時に収穫したさつまいもをさつまいも汁として提供する予定です。さつまいものほくほく感を味わってくださいね。

## \* レシピ紹介 \*

『さばのしょうがバター焼き』  
(材料・・・2人分)

- ・さば・・・2切れ
- ・しょうゆ・・・大さじ1
- ・みりん・・・大さじ1
- ・酒・・・大さじ3
- ・三温糖・・・大さじ1
- ・すりおろししょうが・・・小さじ1
- ・有塩バター・・・適量

(作り方)

- ① (A)の調味料を合わせておきます。
- ② 熱したフライパンにバターをひいて両面をこんがり焼きます。
- ③ そのあと蓋をして弱火から中火で蒸し焼きにします。
- ④ 1(A)を入れて弱火でたれをからませながら煮詰めたらできあがりです

