

きゅうしょく

給食だより



令和8年度

11月号

愛知県立ひいらぎ特別支援学校



あさゆう ひ こ ま
朝夕の冷え込みが増し、

あき ふか かん き せつ
秋の深まりを感じる季節となりました。



みの あき
実りの秋は、おいしい食べ物が豊富な季節です。食べ物の味や香りを楽しむためには、「よくかんで食べること」が大切です。今月は「よくかんで食べること」を意識してみましょう。

こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標

よくかんで、ゆっくり食べよう

きょう
今日からできる!よくかむコツ

みなさんは何回かんで食事をしていきますか。よくかむと、だ液がたくさん出て、虫歯予防や肥満予防、脳を刺激して集中力もアップします。「よくかむこと」は全身を元気にする“カギ”です。



その① ひとくち かい 一口30回 かんで食べよう。	その② ひとくちりょう 一口量に 気を付けよう。	その③ やわらかいもの ばかり食べない。	その④ はやぐ 早食いをしない。
 ゆっくりかむことを意識して、心の中で「1、2、3…」と数えてみましょう。まずは15回くらいから始めて、だんだん回数を増やしましょう。	 一口が大きいとよくかむ前に飲み込んでしまいます。食べやすい量を口に入れるようにしましょう。	 かみごたえのある食べ物は、よくかむ練習になります。かたいものを無理に食べるのではなく、よくかめる食材を増やしてみましょう。	 あわてて食べると、かむ回数が少なくなります。食べ物の味やにおい、食感を感じながら食べましょう。



こんげつ しょうかい
今月のメニュー紹介コーナー



あい ち あき た がっこうきゅうしょく ひ
◎愛知の秋を食べる学校給食の日

じっ し び がつ にち もく
【実施日】11月19日(木)

こんだてめい あき かお きゅうにゅう い
【献立名】秋の香りごはん、牛乳、ごぼう入りつくね



いんげんとキャベツのおかか和え、さつまいもの味噌汁

あき み かく ご かん つか たの
秋の味覚～五感を使って楽しみましょう～

ご かん とは、み かく し かく ちょうかく きゅうかく しょっかく いつ かんかく した
五感とは、味覚・視覚・聴覚・嗅覚・触覚の五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、それ以外の四つの感覚も、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、秋の味覚を味わってみましょう。



した あじ 舌で味わう み かく 味覚	め み 目で見える し かく 視覚	み み き 耳で聞く ちょうかく 聴覚	はな か 鼻で嗅ぐ きゅうかく 嗅覚	ひ ふ くち なか 皮膚、口の中で かん しょっかく 感じる触覚
あま み さん み 甘味・酸味 えん み にが み 塩味・苦味 うま み うま味	いろ かたち 色・形 おお 大きさ も つ 盛り付け	かんだとき おと の音	におい ふう み 風味	おん ど かた 温度・硬さ なめらかさ