



ランチタイム

10月号



綾瀬市立学校給食センター

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。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？

味覚の秋・食欲の秋

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。



舌で味わう味覚  甘味・酸味・塩味・苦味・うま味（5つの基本味）	目で見える視覚  色・形・大きさ・盛り付け	耳で聴く聴覚  かんだときの音	鼻で嗅ぐ嗅覚  におい・風味
皮膚や口の中で感じる触覚  温度・硬さ・なめらかさ	味覚ではなく触覚で感じるもの ● 辛み…唐辛子などのピリピリとした刺激や熱さ ● 渋み…濃い緑茶や渋柿などで、舌がキュツとする感覚 ● 清涼感…ミントなどのスースーとした冷たさ 		

運動会・体育祭で力を出すためには？

生活習慣

体調を整えるためには、規則正しい生活が大切です。「早寝、早起き、朝ごはん」を意識しましょう。疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。

栄養バランス

力を発揮するためには、バランスの良い食事を3食とることが大切です。多くの食品を組み合わせることで、いろいろな栄養素を満遍なくとることができます。

水分補給

運動中の水分補給は、少量ずつ、こまめにとるように心がけましょう。のどが渇く前に水分補給を心がけることが重要です。



学校給食食材のお知らせ

● 10月分に使用予定の主な食材の産地は次のとおりです。

1 青果

品 名	産 地	品 名	産 地	品 名	産 地
えのきたけ	新潟、長野	きゃべつ	群馬、茨城	きゅうり	神奈川、群馬
しめじ	長野、茨城	じゃがいも	北海道	大根	北海道、青森
ごぼう	群馬	長ねぎ	茨城	にんじん	北海道
ちんげん菜	茨城、静岡	たまねぎ	北海道	ピーマン	茨城
もやし	栃木・福島	白菜	長野、群馬	トマト	青森、秋田
りんご	長野、青森他				

2 肉類

品 名	産 地	品 名	産 地
豚肉	神奈川	鶏肉	青森

3 穀類

品 名	産 地	品 名	産 地
米	日本	パン用小麦粉	カナダ

4 牛乳

品 名	産 地
飲用牛乳	北海道

※産地は予定ですので、変更になる場合があります。その他、食材に関しご不明な点があれば学校給食センターにお問い合わせください。

<令和8年度学校給食費 自動振替日のお知らせ>

4月・5月分	6月1日(月)	6月分	6月30日(火)	7月分	7月31日(金)
9月分	9月30日(水)	10月分	11月2日(月)	11月分	11月30日(月)
12月分	1月4日(月)	1月分	2月1日(月)	2月・3月分	3月1日(月)

※ 振替日の前日までに預貯金残高の確認をお願いします !!

※4月・5月分と、2月・3月分は、2か月分を併せて引き落とします。

※口座引き落としができなかった場合は、納付書での納付をお願いします。

○令和8年度の中学校学校給食費の半額を市が補助します

市では、物価高騰による保護者の経済的負担の軽減と、子育て世帯への家計支援を図ることを目的に、令和8年4月から令和9年3月分までの11カ月分について、国の交付金を活用し、時限的に学校給食費の半額を補助します。

(手続き等は不要です。詳しくは市ホームページをご覧ください。) ⇒



学校給食の変更に関する手続きのお知らせ

アレルギー等による給食区分の変更(牛乳あり⇔なし等)や、転出・長期の休学等による給食の喫食停止(又は停止中の給食の再開)は、申込内容が変更となる日の5日前までに「学校給食届出書」の提出が必要です。

※アレルギー等により完全給食(食事及び牛乳)の喫食ができない場合は、あらかじめ学校に相談願います。

こちらの二次元コードからお手続きできます ⇒

