

給食たより



うめミルクちゃん ウメモー

令和4年5月号
青梅市立学校給食センター






あたらしい生活様式での給食は、前をむいて静かに食べるのがお約束ですね。もっと給食時間を楽しみませんか？

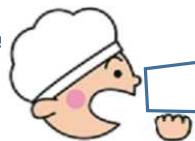
食べ物の「味」を感じよう！ どんな味がするかな？

わたしたちが食べ物を味わうときには、人間が持っている5つの感覚を使っています。

「味覚」「嗅覚」「視覚」「聴覚」「触覚」のことで、「五感」といいます。

食べ物を食べると、下記の5つの味を感じることができます。この味は、「基本味」といって、舌や口の中にある「味蕾」というところを感じています。1つだけではなく、いろいろな味が混ざっている食べ物もあります。よく味わってみましょう。

-  **味覚**・・・舌で味わう感覚「どんな味かな？」
-  **嗅覚**・・・鼻で味わう感覚「どんな香りかな？」
-  **視覚**・・・目で味わう感覚「どんな見た目かな？」
-  **聴覚**・・・耳で味わう感覚「どんな音がするかな？」
-  **触覚**・・・歯や舌で味わう感覚「熱さは？かたさは？」



おきなわけん がっこうきゅうしよく だいにんき
沖縄県の学校給食で大人気！！

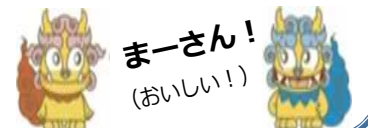
もずくどん

ざいりよう しょうがっこう ねんせい にんぶん
●材料 (小学校3・4年生 5人分)

ごはん	このお好み	あぶらいた 油(炒め用)	こ 小さじ1
豚ひき肉	100g	しょうゆ	大さじ1と1/2
玉ねぎ	100g	みりん	大さじ1
にんじん	100g	さとう	小さじ1
ピーマン	70g	さけ酒	小さじ1
ホールコーン	50g	おろし 卸しょうが	しょうしょう 少々
もずく	150g	かたくりこ 片栗粉	こ 小さじ1

つく かた
●作り方

- ①もずくは、食べやすい大きさに切っておく。
- ②玉ねぎ、にんじん、ピーマンは、みじん切りにする。
- ③Aを合わせておく。
- ④フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。
- ⑤玉ねぎ、にんじん、ピーマンを加えて炒め、Aで調味する。
- ⑥ホールコーン、もずくを入れ、ひと煮立ちさせる。
(水分がたりなければ、水を入れる)
- ⑦ご飯の上にかけて出来上がり。



はいさい! (こんにちは!)

沖縄県

ぜんこく ばんめ ちい けん しま
全国で4番目に小さい県で、160の島があります。明るい太陽と暖かな気候、豊かな自然、美しい海などたくさん魅力があります。

ねん ねんかん がっしゅうこく どうちか
1945年から27年間、アメリカ合衆国の統治下にありましたが、1972年5月15日に施政権が日本に返還されてから、今年で50年を迎えます。