



令和元年10月  
越前市坂口校

あさゆう すず み の あき しよく あき かん  
朝夕の涼しさが爽やかな秋、食欲の秋を感じさせてくれます。この時期は海の幸、山の幸とともに豊富に出回り、味覚を  
たの ぜっこう きせつ きゅうしよく こんげつ しん しよくざい つか こんだて よてい  
楽しむのに絶好の季節です。給食でも、今月はきのこやさつまいもなど旬の食材を使った献立を予定しています。  
み の あき かんしゅ あじ  
爽やかな秋に感謝して、味わっていただきましょう！

どんな味が  
するかな？

# 五感を使って味わおう！



お米をはじめ、さまざまな作物が爽やかな季節を迎えました。  
旬の食べ物は、どんな味や香りがするのか、意識して食べて  
みましょう。

私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。

五感を使って味わうことは満足感につながります。また、よ  
くかむことで、脳に満腹のサインが届き、食べすぎを防いでく  
れます。

め しかく  
**目=視覚**  
いろ かたち おおきさ  
色・形・大きさ

みみ ちょうかく  
**耳=聴覚**  
かんだときの おと  
音

は した しよっかく  
**歯や舌=触覚**  
おんど は したざわ  
り・辛み・しぶみ・  
えぐみ



はな きゆうかく  
**鼻=嗅覚**  
におい ふうみ  
におい・風味

した みかく  
**舌=味覚**  
かんみ さんみ にがみ  
甘味・酸味・苦味・  
えんみ み  
塩味・うま味

## 10月10日 目の愛護デー

10月10日は「目の愛護デー」です。目が疲れると  
頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。  
遠くを見るなどして目を休ませるほか、日頃から  
栄養バランスのよい食事をとり、疲れ目に効果的な  
食べ物を積極的に食べるようにしましょう。



これらの栄養成分を  
多く含む食べ物は、  
目の健康によいと  
いわれています。

### 目によい食べ物は？

**ビタミンA  
カロテン**

うなぎ、レバー、にんじん、  
ほうれんそうなど

**アントシアニン**

ブルーベリー、ぶどう、  
なすなど

## 越前市誕生記念ランチ

# “コウ(幸)の御膳”を味わいましょう！



“幸福度日本一”として、  
教育分野で学力・  
体力テストトップクラ  
スを誇る福井県の子ども  
たち。その根底を支える  
のは、バランスのよい  
食事だよ！



平成17年10月に、旧武生市と今立町が合併して越前市が誕  
生したことを記念する給食です。越前市産の食べ物を多  
く取り入れました。

みどりしきぶきゅうりの  
あっさりづけ

とびうおの  
いそべフライ

きくかじる  
菊花汁

セルフ  
おにぎり

☆☆コウ(幸)の御膳って？☆☆  
越前市のシンボル「コウノトリ」。  
“コウノトリが舞う里づくり”を  
目指し、人にも生き物にもやさしい  
環境作りに取り組んでいる、越前市  
でとれた作物をふんだんに使った  
給食となっています。生産者や調理  
に携わる人たちの心のこもった  
給食を食べた子どもたちに、幸せ  
の和が広がりますようにという願い  
を込めて、【コウ(幸)の御膳】と名付  
けました。