

都立小金井特別支援学校
校　長　石田 節恵
栄養士　高野 美幸

旬の味覚を楽しみながら体調管理を！

だいぶ涼しくなってきました。季節の変わり目は、体調を崩しやすい季節です。今が旬のさんまや鮭、栗、さつま芋、りんご、梨など「秋の味覚」をたっぷり味わいながら、適度な運動と十分な休養を心がけて心身ともに健康に過ごしましょう。





五感を使って味わうとは？

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かかわっています。





Let's cook!

給食メニューを作ってみよう！

スイートポテト

さつま芋	中くらい1本（約200g）
砂糖	大さじ1
はちみつ	小さじ1/2
バター	小さじ2
牛乳	小さじ5
生クリーム	大さじ1

① さつま芋は、皮をむき、茹でて、つぶす
② ①とその他の材料を合わせて混ぜる
③ 成型する
④ オーブントースターで焼く

さつまいもは、
じっくり長時間加熱すると甘くなるよ！
食物繊維たっぷりで、おなかすっきり！

