

10月給食たより

家庭数

保谷小学校
栄養士
R8.9.25

食べ物の「もったいない」を減らそう！

国では、10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。現在、日本の食料自給率は約38%（カロリーベース）※1と、多くを海外からの輸入に頼っています。それにもかかわらず、年間約461万トン（推計値）もの食品ロスが発生しています※2。これは、1人1日当たり、おにぎり1個分を捨てている量に相当します。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。まずは、身近なところから「もったいない」を減らしていきましょう。

※1：農林水産省（令和6年度） ※2：消費者庁・環境省・農林水産省（令和6年度）



給食時間にできること



1 協力して準備をし、食べる時間を確保する



食べているときも
時間を意識しましょう



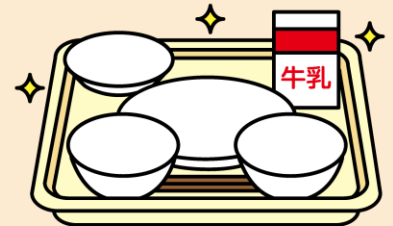
2 自分が食べ切れる量に調整する



体に必要な量を
知ることも大切です



3 食べ残しのないように、きれいに食べる



「お皿ピカピカ」を
目指しましょう



「食育基本法」が改正されました

「食育基本法」は、さまざまな食の課題を解決し、国民が健康に暮らせる社会をつくるために、平成17（2005）年に制定されました。それから20年の間に、私たちの食を取り巻く環境は大きく変化し、食育の重要性はさらに高まっています。

令和8（2026）年5月に改正された「食育基本法」では、社会情勢の変化を踏まえ、食料安全保障の確保や、「大人の食育」の推進が新たに位置付けられました。また、学校での食育をより充実させるため、食育の指導にふさわしい職員として「栄養教諭」が例示されたほか、農林漁業教育や外部人材の活用についても盛り込まれています。

食育は、個人の健康づくりにとどまらず、国民全体で持続可能な食を支えるための重要な取り組みとして、その役割を広げています。食べ物や食卓に届くまでの流れを知り、農業や漁業をはじめ、食を支える人々への理解を深めていきましょう。



＼「味覚の秋」がやって来た！／

五感で味わい、食事を楽しみましょう

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。サンマやサケなどの魚も脂がのっておいしい季節です。このように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。



味覚の秋・食欲の秋

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



いろいろな味を経験してみよう！

みらい
味蕾

味覚は、舌の表面などにある「味蕾」という器官で感じます。味蕾は子どものうちに発達し、成長とともに少しずつ減少していくとされています。そのため、子どもは大人よりも味に敏感です。酸味や苦味は、味の経験を積むことで食べられるようになりますが、苦手なものを無理に食べるのは逆効果です。調理法を工夫する、一口だけ食べてみるなど、無理のない範囲で、いろいろな味を経験してみましょう。





レインボールーム給食



レインボールーム給食の日は、クラスごとにレインボールーム（保谷小のランチルーム）で給食を食べながら、栄養士のお話を聞きます。9月は3年生が来てくれました。お話のテーマは『早寝・早起き・朝ごはんをしよう』でした。



おかわりじゃんけんの様子です。



2年生のときよりも配膳がスムーズになりましたね。

ポテトとたこのバジルサラダ



【材料（4人分）】

じゃがいも…160 g	○乾燥バジル…小さじ 1/2
えだまめ …20 g	○オリーブ油…大さじ 1
赤パプリカ…15 g	○レモン果汁…小さじ 1
ゆでだこ …40 g	○塩 …小さじ 1/4
	○こしょう …少々
	○にんにく …小さじ 1/3 (チューブかすりおろし)



【作り方】

- ① じゃがいも、ゆでだこ、パプリカは一口大に切っておく。
- ② ○の材料を合わせ、ドレッシングを作っておく。
★早めに作っておいた方が、味がなじんでおいしくなります！
- ③ じゃがいもは竹串がすっと通るまで火を通す。(茹でてでも蒸してもよいです。給食では蒸しています。)
- ④ じゃがいもを冷まし、他の具材と混ぜ、食べる直前にドレッシングを和える。



保護者のみなさまへ



給食白衣のご家庭での洗濯につきまして、日頃よりご協力いただきありがとうございます。洗濯後の白衣等の「香り」を苦手と感じる児童もおりますので、ご家庭で洗濯をする際の「香り」に対するご配慮をお願いします。

せん 線でつなごう！ お米のへんしんワイス

こめ
お米は、いろいろな食べもの
に“へんしん”します。左側
の文章をよく読んで、右側の
食べものカードと線でつない
でみましょう。

① **もち米をぺったんぺったんとつくと、
これにへんしん！**
ヒント：お正月によく食べる、四角や丸い形のもの。



② **お米を発酵させてしぼると、
これにへんしん！**
ヒント：大人の人が飲む、日本の伝統的な飲み物。



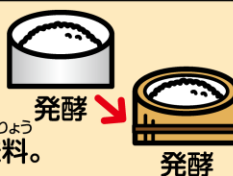
③ **もち米をつぶして粉にすると、
これにへんしん！**
ヒント：おだんごにして、あんみつやおしる粉に。



④ **米ぬかをしぼると、
これにへんしん！**
ヒント：揚げ物やドレッシングなどに使われる。



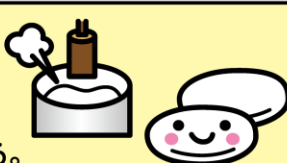
⑤ **お米を発酵させて、さらにもう一度
発酵させると、これにへんしん！**
ヒント：おすしなどに使われる、すっぱい調味料。



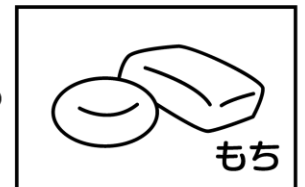
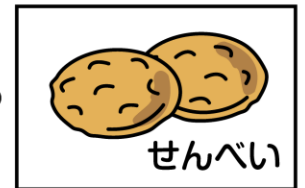
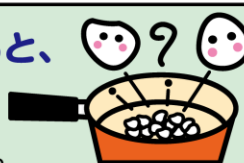
⑥ **お米の粉をこねてのばし、
細く切ると、これにへんしん！**
ヒント：ベトナム料理として食べられている細長い食べ物。



⑦ **お米をうすくのばして焼くと、
これにへんしん！**
ヒント：しょうゆ味がよく食べられている。



⑧ **お米がふくらんでポンっとはじけると、
これにへんしん！**
ヒント：3月3日に食べられるあまいお菓子。



こたえ

- ①—もち ②—お酒 ③—白玉粉 ④—米油 ⑤—米酢 ⑥—フォー
⑦—せんべい ⑧—ひなあられ

