きゅうしょくだより

西東京市立芝久保小学校
栄養教諭　蓮見　治美
No.6　R8.9.25

味覚の秋・食欲の秋

＼「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。

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。食べる時に五感を意識してみましょう。



いろいろな味を経験してみよう！



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。また、すっぱいもの（酸味）や苦いもの（苦味）が苦手な子が多いのは、「酸味＝腐ったもの」「苦味＝毒」と本能的に感じて避けるようになっているためです。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。

「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、2005 年に制定されました。その後、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。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づけられました。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。食べ物が食卓に届くまでの流れを知り、農業や漁業をはじめ、食を支える人たちへの理解を深めていきましょう。

ご家庭へのお願い

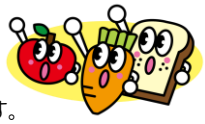
≪給食当番が使用する給食着：化学物質過敏症の相談への対応について≫

給食着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。洗濯後の給食着等の「香り」を苦手と感じる児童や生徒もおりますので、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。個人所有の給食着（エプロン等）を使用しても構いません。その場合は、お申し出ください。

献立表のクイズ　わかったかな？

こたえ　①ーもち　②ーお酒　③ー白玉粉　④ー米油　⑤ー米酢　⑥ーフォー　⑦ーせんべい　⑧ーひなあられ

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。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



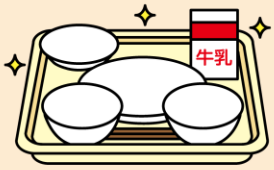
2 自分が食べ切れる量に調整する



体に必要な量を知ることも大切です



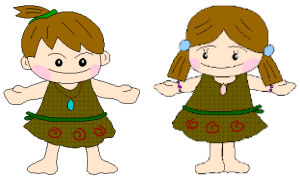
3 食べ残しのないように、きれいに食べる



お皿ピカピカを目指しましょう







したのやムラの「しーた」と「のーや」

縄文時代の食事を再現

3年生は、社会科見学で下野谷遺跡に行きます。この遺跡は、今から4,000～5,000年前の縄文時代にムラのあった場所です。縄文時代の人たちは、ムラのまわりの森や川で取れるものを工夫して食べていました。また、マメなどを育て、時には遠くのムラの特産品も手にいれていたようです。　最近の研究で、縄文時代の人々の好物は、魚、肉、山菜、キノコなどということが明らかとなってきたそうです。10月19日（月）の給食は、縄文時代に食べられていた食材を中心に献立を立てました。



赤米入り栗ごはん



下野谷遺跡の調査では、下野谷遺跡に住んでいた人たちが栗や小豆、大豆などを大切に育てていた可能性がわかってきています。お米は、弥生時代から作られるようになりました。

魚のしそみそ焼き



海に囲まれた日本に住む縄文人は魚が好きでした。しかし、したのやムラは海から遠いので、どのようにして魚を手にいれたのでしょうか？石神井川の川魚？それとも、海のムラの人と交換して手にいれたのでしょうか？

縄文鍋



ムラのまわりの森にはおいしいものがたくさんあったようです。弓矢や落とし穴を使って捕まえた動物の肉団子、キノコや山菜たっぷりの鍋料理は最高のごちそうでした。

遠足、生活科・社会科見学の日は、給食がありません。　お弁当のご用意をお願いします。

雨天時、遠足・1年生の生活科は予備日に延期となります。
その場合は、予備日もお弁当となりますのでご注意ください。
詳細は、各学年のお知らせをご確認ください。



学年	遠足実施日	予備日	行き先
1・6年生	10月2日（金）	10月9日（金）	航空公園
2・4年生	10月1日（木）	10月8日（木）	狭山公園
3・5年生	9月29日（火）	10月6日（火）	東村山中央公園

学年	生活科・社会科見学実施日
1・2年生	10月20日（火） 予備日 10月27日（火）
3年生	10月16日（金）
4年生	令和8年1月予定
5年生	令和8年2月予定
6年生	12月15日（火）