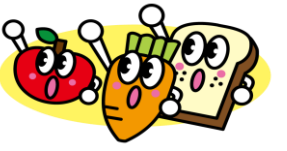


給食だより

令和8年9月30日
住吉小学校 第7号
校長 三澤 亘潤
栄養士 長谷川美佳

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）※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。※※ 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。

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



「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 あま み ざん み えん み にが み 甘味・酸味・塩味・苦味・ うま味（5つの基本味）	目で見る視覚 いろ かたち おお も つ 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**

おん ど かた 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、舌がキュッとする感覚
- 清涼感…ミントなどのスースーとした冷たさ



保護者の皆様へ



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

ございます。洗濯後の白衣等の「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いたします。

今月の地産地消



こまつな



だいこん



キャベツ