

10月給食たより

令和6年9月27日
江戸川区立小松川小学校
校長 坂野眞太郎

だんだんと秋が深まってきました。10月は暑さがやわらぎ、過ごしやすの日が多くなりますが、日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。食事から栄養をしっかりとって、免疫力を高めましょう。

また、「食欲の秋」という言葉があるように、秋には、旬のおいしい食べ物がたくさんありますね。子供たちが秋の味覚を存分に楽しめるよう、給食でも、旬の食材を多く取り入れています。口や目、鼻、耳など、様々な感覚をはたらかせ、季節を感じながら楽しく食事をしましょう。



皆さんは、どんな味が好きですか？ 食べたときに感じる味は「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」という5つの基本味に分けられ、料理は、この基本味の組み合わせによって、様々な味わいが生み出されています。また、おいしさを感じるのは、味だけでなく、料理の見た目、かんだときの音やかみごたえ、口に入れたときの温度など、様々なことが関係しています。食事のときは、それらを意識して、よく味わって食べましょう。

5つの基本味と代表的な食べ物

 甘味 砂糖、ハチミツ	 塩味 塩	 酸味 酢、レモン	 苦味 コーヒー、ゴーヤ	 うま味 だし
------------------------------	------------------------	----------------------------	-------------------------------	--------------------------

大切にしたいもったいないの心

「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっており、令和4年度は約472万tと推計されています^{※1}。10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。

食品ロス削減 3つのコツ

※1：農林水産省「令和4年度推計」

1 家族の予定や体調を考慮し、食べ切れる分を調理しましょう。	2 家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ買いましょう。	3 作った料理は早めに食べ切りましょう。
--	--	------------------------------------