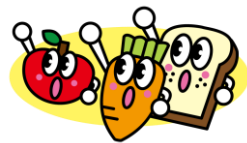


給食だより 10月号



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。

※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）



《江戸川区の取り組み》

給食からSDGsを考えよう！をテーマに江戸川区では年に1回給食を通してSDGsを知り考える「SDGs給食」を実施しています。SDGsと給食の関わりは、たくさんあります。『SDGs えどがわ＊学校給食＊10の行動』という目標をもとに今年度もSDGs給食を実施します。



「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。

給食だより 10月号

令和8年 10月1日
江戸川区立平井西小学校
給食室

「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・さんみ・えんみ・にがみ 甘味・酸味・塩味・苦味・ うま味（5つの基本味）	目で見える視覚 いろ・かたち・おおきさ・盛り付け 色・形・大きさ・盛り付け	耳で聴く聴覚 かんだときの音 かんだときの音	鼻で嗅ぐ嗅覚 におい・風味 におい・風味
皮膚や口の中で感じる触覚 おんど・かたさ・なめらかさ 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		

学習関連献立

10月から学習関連献立を実施します。

各学年の学習と図工、音楽、算数、保健に関連した献立を毎月入れる予定です。10月は1年生

国語、4年生国語、図工、算数の関連献立が登場します。給食を通じて、色々な学習について考えてみてください。