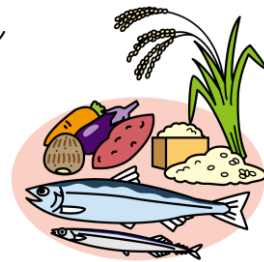


10月 給食だより

令和8年 10月号
江戸川区立 春江小学校
学校長 小林 麻子
栄養士 原村 恵

気持ちの良い秋空が広がり、過ごしやすい季節となりました。秋は、新米をはじめ、芋、きのこ、栗、ぶどうや柿など、さまざまな農作物が収穫の時期を迎えています。秋刀魚や鮭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。五感を使って味わい、食事を楽しみましょう。



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	目で見える視覚	耳で聴く聴覚	鼻で嗅ぐ嗅覚	皮膚や口の中で感じる触覚
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)	いろ かたち おお も っ 色・形・大きさ・盛り付け	かんだときの音	におい・風味	おんど かた 温度・硬さ・なめらかさ

《 今月の栄養目標 》

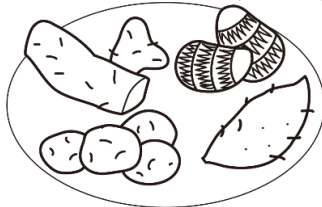
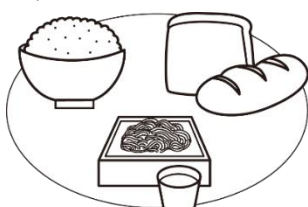


熱や力のもとになる黄色の食品を食べましょう

黄色の食品は、「熱や力のもとになる」・「脳や体のエネルギーになってくれる」・「元気に動くために必要なパワーの源になる」という働きがある食品です。

黄色の食品

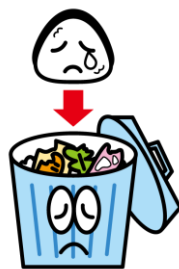
米・パン・芋・油・種実（ごまやアーモンド）など



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



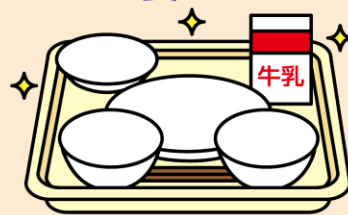
2 自分が食べ切れる量に調整する



体に必要な量をすることも大切です



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



10月8日(木) 世界の料理・スペイン

《トルティージャ》

平らに丸く焼いたスペインのオムレツで、「スパニッシュオムレツ」とも呼ばれています。じゃがいも、玉葱などの野菜やベーコンなどを炒め、卵を加えて焼いて作ります。給食では、調理作業の都合上、四角に切って提供します。

《コシード》

肉・野菜・豆などを長時間煮込んだ、スペインの代表的な家庭料理です。地域によって使う食材が異なります。今回の給食では、豚肉・人参・玉葱・キャベツ・ひよこ豆を具材に使用したコシードを作ります。ひよこ豆はスペイン料理に欠かせない食材の一つです。

10月23日(金) 長崎県の郷土料理

《長崎ちゃんぽん》

全国的に知られている、長崎名物の麺料理です。「ちゃんぽん」とは、様々なものを混ぜることを意味します。豚肉や野菜、魚介類などの具を炒め、スープとちゃんぽん用の麺を加え、煮て作ります。（給食では、スープと麺を別々に調理します。）

《長崎天ぷら》

約400年前から伝わる郷土料理です。鶏肉や魚介類、野菜類などに、調味料で味を加えた衣をつけて揚げるのが特徴です。今回の給食では、鶏肉の天ぷらを作ります。衣には塩と醤油で味をつけて、カラッと揚げて提供します。楽しみにしてください。