

10月 給食たより

令和8年9月30日
江戸川区立大杉東小学校
校長 望月 潔

10月の給食目標

食後の過ごし方を工夫しよう

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
知ること大切です

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

★献立について★

○10月10日は、目の愛護デーです。ブルーベリーには、目の疲れに効果のあるアントシアニンが含まれています。給食では、ブルーベリーを使ったケーキを作ります。

○14日は、次の日の6年生の体育大会で勝つことができると願いをこめて、タレかつを作ります。タレかつは、揚げたかつに甘辛い醤油だれをくぐらせた新潟県の郷土料理です。

○23日は十三夜です。十五夜の次に月が美しい日といわれ、後の月とも呼ばれています。お団子やすずき、収穫された豆や栗などをお供えし、お月見をします。栗名月や豆名月ともいわれています。給食では、栗ときのこの入った五目ご飯とお団子の入ったお月見汁を作ります。

○28日はローリングストックできる食材を使用した給食です。コーンシチューに使用しているコーンクリームやコーンの缶詰は、ご家庭でも長く保存ができる食材です。給食では牛乳を使用していますが、長く保存できる豆乳を使って作ることもできます。



「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・さんみ・えんみ・にがみ うま味 (5つの基本味)	目で見る視覚 いろ・かたち・おおきさ・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、舌がキュツとする感覚 - 清涼感…ミントなどのスースーとした冷たさ		

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きとされています。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。

