



給食だより



令和8年9月30日
江戸川区立二之江小学校
校長 大石 吉郎

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



多め



ふつう

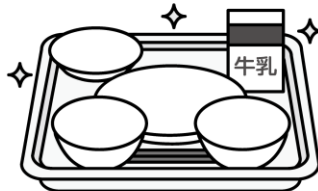


少なめ

体に必要な量を
知ること大切ですよ



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



「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きます。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。



4年生 バイキング給食

9月17日（木）に4年生でバイキング給食を行いました。
全部で8品、用意しました。1番の人気は手作りのカスタードプリンでした。

3クラス、みんなで、楽しく食べることができました。



給食レシピ 【いもとじゃこと大豆の揚げ煮】

材料（1人分）

さつまいも…35g 大豆…10g ちりめんじゃこ…1.5g

（タレ）中ざら糖…2g 水あめ…1.5g みりん…1g しょうゆ…1.2g 水…2g

揚げ油

作り方

- ① さつまいもは角切りにする。
- ② 大豆は茹でておく。（水煮を使ってもよい。）
- ③ さつまいもと大豆を油で揚げる。じゃこはから炒りする。
- ④ タレの材料を混ぜて加熱する。
- ⑤ さつまいも・大豆・じゃこ・タレを和える。



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。



味覚の秋・食欲の秋



舌で味わう味覚



甘味・酸味・塩味・苦味・うま味（5つの基本味）

目で見える視覚



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



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

