

給食だより

10月

令和8年9月28日
練馬区立北町小学校

『早ね 早起き
あさごはん』
シンボルマーク



いつの間にか、季節はすっかり秋模様となりました。スポーツの秋、読書の秋、そして食欲の秋と、楽しみが多い季節です。10月は1年の中でも過ごしやすい気候ですが、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。また、運動会の練習も始まっています。睡眠を十分にとり、朝ごはんを必ず食べて登校しましょう。

10月

給食目標

好き嫌いをしないで食べよう！

好きなものばかり食べていると、どうしても栄養が偏ってしまいます。給食は、みなさんの成長に必要な栄養を考えて作られています。健康を意識して、嫌いなものも少しずつ食べられるようになってほしいと思います。苦手なものは、まず一口からチャレンジしてみてくださいね！

「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の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、気候も過ごしやすいので食欲が増えることから、「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？

味覚の秋・食欲の秋



舌で味わう味覚 あまみ・せみみ・えんみ・にがみ 甘味・酸味・塩味・苦味・うま味（5つの基本味）	目で見る視覚 いろ・かたち・おおいも・つげ 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 おんど・かたさ・なめらかさ 温度・硬さ・なめらかさ	

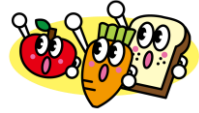
五感とは、味覚・視覚・聴覚・嗅覚・触覚の5つの感覚のことです。このうち舌で感じるのが「味覚」ですが、実はそれ以外の4つの感覚も、食べ物のおいしさに深く関わっています。食べるときに五感を意識してみましょう。

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



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）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。これは、1人1日あたり、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。

北町小学校では、1日あたり約56kgの食品ロスが発生しています。そのうち、約26kgが牛乳です。給食は、成長に必要な栄養を考えて作られています。食べ物を無駄にしないことも大切ですが、自分たちの健康と成長のためにもしっかり食べてほしいです。ご家庭でも給食の様子について話題にしてみてください。



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
Illustration: Two children helping with food preparation.
- 2 自分が食べ切れる量に調整する
Illustration: Bowls of rice with labels 'おめ' (more) and '少なめ' (less).
- 3 食べ残しのないように、きれいに食べる
Illustration: A clean plate with a glass of milk and a child eating.

10月の献立紹介

給食の写真や食材産地は毎日、学校HPにて公開しています！ぜひご覧ください。



- 10/2(金) ～ 4年生 国語「ごんぎつね」献立～
4年生の国語で学習する『ごんぎつね』という物語にちなんだ給食です。主人公の小ぎつね「ごん」が兵十にこっそり届けた「いわし」「栗」「きのこ」を使います。
- 10/8(木) ～ 運動会応援献立～
給食室から応援の気持ちを込めて「ヒレカツ」を作ります。カツカレーにして食べましょう！
- 10/19(月) ～ 食育の日・熊本県の料理～
毎月19日は食育の日です。7/28に発生した熊本地震の復興を願って、熊本県の料理を提供します。タイビーンは、春雨を使った具だくさんの中華風スープです。みかんゼリーは、熊本県産のみかんジュースを使って手作ります。
- 10/23(金) ～ 十三夜献立～
十三夜は、十五夜の約1か月後に秋の実りに感謝しながら少し欠けた月を楽しむ行事です。栗や豆の収穫時期であることから別名「栗名月」や「豆名月」ともいいます。