

給食だより 10月

令和8年10月1日
練馬区立向山小学校



早寝早起き朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

「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、様々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、気候も過ごしやすく食欲が増すことから、「味覚の秋」や「食欲の秋」と言われます。

食事のとき、テレビやスマートフォンを見ながらだらだら食べていませんか。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 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 も つ 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 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		

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くとされています。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。



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

2 自分が食べ切れる量に調整する

3 食べ残しのないように、きれいに食べる

主な野菜の産地実績(9月分)

*玉ねぎ…北海道	*しょうが…高知県	*にんにく…青森県	*なす…埼玉県
*にんじん…北海道	*小松菜…東京都	*長ねぎ…茨城県	*キャベツ…長野県
*もやし…栃木県	*ごぼう…青森県	*きゅうり…群馬県	*梨…茨城県
*大根…青森県	*青梗菜…千葉県	*にら…栃木県	*とうがん…神奈川県

10月の給食しょうかい

- 8日(木) 目の愛護デー献立 「にんじんふりかけ」を作ります。
- 9日(金) スポーツデー応援献立 「チキンタレカツ」を作ります。
- 23日(金) 十三夜献立 「秋のおこわ」は栗ときのこの入ったおこわです。
「お月見団子」白玉団子の上にきな粉をまぶします。

※今月のくだものは、「巨峰 りんご みかん」が登場します。

