

10月 給食たより

令和8年9月30日
練馬区立橋戸小学校
校長 青木 俊一
栄養士 南 由紀子

「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。

食事のときは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。

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)	目で見る視覚 いろ かたち おおきさ 盛り付け 色・形・大きさ・盛り付け	耳で聴く聴覚 かんだときの音 かんだときの音	鼻で嗅ぐ嗅覚 におい・風味 におい・風味
皮膚や口の中で感じる触覚 おんど かたさ 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！ 味蕾

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ので、調理法の工夫や、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！



10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」と定められています。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、日本は食品の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*1。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 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

体に必要な量を知らなくても大切です

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

今月の献立より

- 9日 目の愛護デー献立 目にAピラフ・米粉のブルーベリー蒸しパン
目の健康のために、ビタミンAの多い小松菜、にんじんを使用したピラフとアントシアニンたっぷりのブルーベリーが入った蒸しパンです。
- 13日 ごんじゅう
千葉県産の郷土料理です。豚肉と油揚げを甘辛く煮付けた具をごはんに入れておにぎりにします。秋祭りでおみこしをかつぐ人にふるまわれます。給食では混ぜごはんとして提供します。
- 23日 十三夜献立 秋いっぱいごはん 白玉団子汁
秋の味覚、栗・きのこ・ぎんなんの入った混ぜごはんとお月さまに見立てた白玉団子を浮かべた汁物です。

9月の産地情報

米…岩手県「ひとめぼれ」 豚肉…茨城 鶏肉…宮崎 さけ…北海道 さば…ノルウェー
ししゃも…アイスランド 玉ねぎ…北海道 人参…北海道 じゃがいも…北海道
大根…青森 北の海産物 小松菜…埼玉 きゃべつ…群馬 ゴーヤ…群馬 ごぼう…青森
ねぎ…秋田 菜の花…千葉

「早寝早起き朝ごはん」
早寝早起き朝ごはんシンボルマーク

