10月 給食だより

令和８年９月３０日
練馬区立小中一貫教育校
みらい青空学園

「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。

五感を使って味わうとは？

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、舌がキュッとする感覚
- **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）※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。

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



給食の食材の主な産地（９月）　※９月１８日現在

- 東京都（小松菜、まいたけ）
- 北海道（ミニトマト、たまねぎ、人参、じゃがいも、キャベツ）
- 岩手県（鶏肉）
- 福島県（梨、きゅうり、キャベツ）
- 茨城県（豚肉、生姜、大葉、ニラ）
- 千葉県（長ネギ、さつまいも、里芋、マッシュルーム）
- 埼玉県（鶏卵）
- 山梨県（巨峰、シャインマスカット）
- 和歌山県（みかん）
- 高知県（きゅうり）
- 熊本県（早生みかん）
- 青森県（にんにく、長ネギ、ごぼう、ピーマン）
- 栃木県（もやし）
- 群馬県（ニラ、キャベツ、小松菜）
- 神奈川県（冬瓜）
- 長野県（白菜、すいか、セロリー、えのき）
- 福岡県（しめじ）

出典：全国学校給食協会