



給食だより

令和8年度 10月号

練馬区立開進第二中学校

今月の目標：食品ロスを減らそう

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、日本では年間約461万トンもの食品ロスが発生しています。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



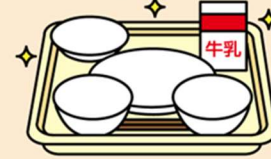
食べているときも時間を意識しましょう

2 自分が食べ切れる量に調整する



体に必要な量を知ること大切です

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

「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。

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。

☆9月の主な食材の産地(実績)☆

[牛乳] 東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、山形県、北海道

[米] 岩手県

[肉] 鶏肉…岩手県 豚肉…群馬県

[野菜] にんじん…北海道 玉ねぎ…北海道 白菜…長野県 青梗菜…静岡県

にんにく…青森県 生姜…高知県 きゅうり…福島県 大根…青森県

万能ねぎ…静岡県 小松菜…埼玉県 ねぎ…青森県 もやし…栃木県

ほうれん草…群馬県 なめこ…新潟県 キャベツ…長野県 セロリ…長野県

ごぼう…青森県 赤ピーマン…長野県 梨…栃木県