

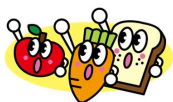


食育だより

令和8年度 10月号
練馬区立光が丘第一中学校



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

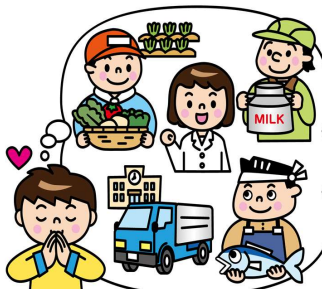


「食育基本法」が改正されました

「食育基本法」は、さまざまな食の課題を解決し、国民が健康に暮らせる社会をつくるために、平成17（2005）年に制定されました。それから20年の間に、私たちの食を取り巻く環境は大きく変化し、食育の重要性はさらに高まっています。

令和8（2026）年5月に改正された「食育基本法」では、社会情勢の変化を踏まえ、食料安全保障の確保や、「大人の食育」の推進が新たに位置づけられました。また、学校での食育をより充実させるため、食育の指導にふさわしい職員として「栄養教諭」が例示されたほか、農林漁業教育や外部人材の活用についても盛り込まれています。

食育は、個人の健康づくりにとどまらず、国民全体で持続可能な食を支えるための重要な取り組みとして、その役割を広げています。食べ物が食卓に届くまでの流れを知り、農業や漁業をはじめ、食を支える人々への理解を深めていきましょう。

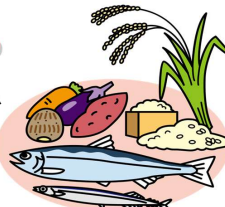


「味覚の秋」がやって来た！

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。



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	目で見える視覚	耳で聴く聴覚	鼻で嗅ぐ嗅覚
 甘味・酸味・塩味・苦味・うま味（5つの基本味）	 色・形・大きさ・盛り付け	 かんだときの音	 ににおい・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 ・辛い…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			



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。

《9月の使用食材の産地》

- 牛乳：東京都教育委員会から指定された牛乳業者（協同乳業（株））より購入しています。
- 米：「令和7年度 岩手県産ひとめぼれ」を購入しています。
- 野菜：
 - じゃがいも／北海道
 - 小松菜／埼玉
 - 千んゲン菜／千葉
 - 玉ねぎ／兵庫・北海道
 - にんにく／青森
 - キャベツ／群馬・長野
 - えのき／長野
 - しょうが／高知
 - しめじ／長野
 - ごぼう／宮崎
 - ねぎ／山形
 - あさつき／福岡
 - 白菜／茨城
 - 人参／千葉・北海道
 - ピーマン／茨城
 - ニラ／千葉
 - れんこん／茨城
 - さつまい／茨城
 - ほうれん草／群馬
 - セロリ／長野
 - 大根／千葉・青森
 - もやし／栃木
 - きゅうり／福島
 - 梨／栃木
 - りんご／青森
- 肉：
 - 豚肉／茨城・青森・北海道
 - 鶏肉／宮崎・岩手
 - 豚ガラ／群馬
 - 鶏ガラ／群馬
- 魚：
 - 鯖／韓国
 - ししゃも／ルウェー
 - えび／インドネシア