



食育だより



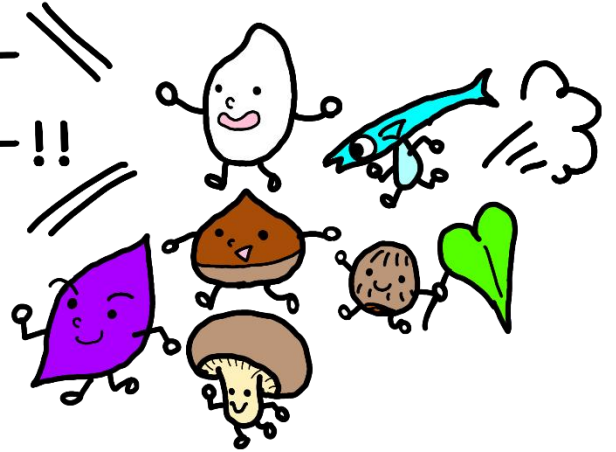
～つるつるのますにふかふか～

朝晩は気温が下がり、秋の気配を感じられる日が増えてきました。過ごしやすい気候となる秋は、読書の秋、食欲の秋、スポーツの秋などと言われます。興味のあることに思いきり打ち込めるよう、体調管理に気を付けて過ごしましょう！

“秋の味覚”大集合！！

五感で味わい
食事を楽しくしよう

秋だよー
食べてー！！



色・つや

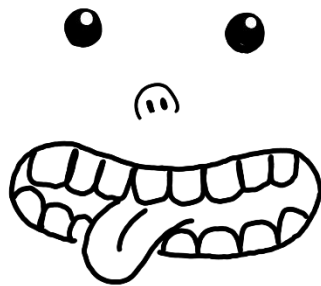
形・大きさ

視覚

嗅覚

香ばしい香り

酸っぱい香り



聴覚

しゃわしゃわ

しきしき

しりしり

ぱりぱり

さくさく

味覚

甘味 酸味 塩味

うま味 苦味

おはおは

ごにゃごにゃ

ふわふわ

かたい

触覚 (食感)

ぷちぷち
はじける

くち (好き・嫌い) だけで食べるのではなく、感覚を意識しながら頭で (考えて) 食べてみると、新たな発見があるかもしれません。学校や給食など、食事の場面でぜひチャレンジしてみてくださいね。

五感を意識した食べ方は、苦手克服の可能性を秘めている？！

トマトの食感が苦手...

でもトマトには昆布と同じうま味成分が含まれているらしい。食感を気にせず

味覚に集中すれば
イケるかも？！



味覚に
集中！！

うま味を
探すぞ！



おいしいよー

しゃきしゃき
だよ～



きゅうりの香りが苦手...

でもしゃきしゃきしてるものは好き！

嗅覚じゃなく触覚に集中すれば
食べられる...かも！



触覚
触覚
触覚...

10月は食品ロス削減月間です。

食べ残すと…



10月は食品ロス削減月間です。
残さず食べて地球にやさしい
行動をしましょう。

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。今の日本は年間約461万トンもの食品ロスが発生しており、これは一人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。自分自身で取り組めることを考え、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！

★出来ることから始めよう★

食べる時間を
確保するため、
協力して手早く
準備する！



食缶がからっぽに
なるように配る！



注目！ 今月の給食

10月1日（木）都民の日：東京牛乳

東京都内の酪農家が生産した生乳を使用した牛乳です。

10月5日（月）合唱コンクール応援献立：ハニーサラダ

喉の調子を整える効果が期待できるハチミツを使って、ドレッシングを作ります！

10月14日（水）青森県の郷土料理：ぶりのにんにく味噌焼き、せんべい汁

青森県はにんにくの生産量日本一です。そのにんにくを使って魚の味付けをします。
せんべい汁は青森県八戸市周辺の伝統的な郷土料理です。

10月15日（木）小中連携給食：大泉第六小学校の献立を実施します！

●9月の主な食材の産地●

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、福島県、北海道、米：岩手県（ひとめぼれ）・新潟県（コシヒカリ）、キャベツ：群馬、きゅうり：福島・新潟、人参：北海道、ごぼう：群馬、大根：北海道、里芋：埼玉、ねぎ：青森、小松菜：東京、生姜：茨城、にんにく：青森、玉ねぎ：北海道、かぼちゃ：茨城、じゃが芋：北海道、まいたけ：新潟、ピーマン：青森・茨城、にら：茨城、ブロッコリー：長野、もやし：栃木・茨城、さやいんげん：福島、チンゲンサイ：静岡、さつまいも：千葉、パセリ：茨城、セロリ：長野、しめじ：長野、えのき：長野、白菜：長野、巨峰：山梨、鶏肉：宮崎、豚肉：北海道・鹿児島・群馬・千葉、たこ：北海道・宮城、豆アジ：京都、真鯛：長崎、うなぎ：愛知