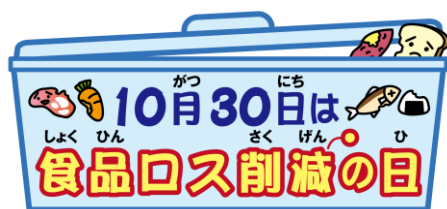


10月 食育だより

令和8年10月発行
産山村学校給食センター
文責 栄養教諭 今井

*1～6年生はおうちの人と一緒に読んでください。7～9年生はおうちの人にも見せてください。

ようやく暑さがやわらぎ、秋の気配を感じるようになってきました。みなさんは秋というと、食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、実りの秋など、どんな秋を思い浮かべますか？10月は、タイ料理をはじめ、日本の食文化を伝える料理や、秋を感じるメニュー、目の健康に良いメニューなどが登場しますよ。お楽しみに！



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。※2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。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

- 協力して準備をし、食べる時間を確保する**
Illustration: Two staff members in white uniforms preparing food in a kitchen.
- 自分が食べ切れる量に調整する**
Illustration: Three bowls of rice labeled 'お多め' (more), 'ふつう' (normal), and 'すく少なめ' (less). Below is a boy thinking about his portion.
- 食べ残しのないように、きれいに食べる**
Illustration: A tray with a bowl of rice, a bowl of soup, and a carton of milk. Below is a boy eating happily.

「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 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）	目で見える視覚 いろ・かたち・おおきさ・盛り付け	耳で聴く聴覚 かんたときの音	鼻で嗅ぐ嗅覚 におい・風味
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きとされています。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。