10月給食だより

令和３年度１０月号
清瀬市立清瀬第二中学校

実りの秋～旬の食材続々♪～

秋らしくなってきました。お米に野菜、くだもの、魚など、日本の食卓に欠かせない多くの食べ物が旬を迎える季節です。「旬」とは、その食べ物がたくさんとれるうえに、一年のうちで最もおいしく、栄養価も高くなる時期のことです。いろいろな食材が一年中手に入る時代ではありますが、季節ならではおいしさを味わい、収穫の秋を感じたいですね。

よくかんで、味わって食べましょう！

まずは目で見て楽しみ、次に香りを楽しむ。

そして口に入れて味や舌ざわり、噛んだ時の音を楽しむ。

食べ物には食べることを楽しむ方法がたくさんあります。

五感を使って食べることで、旬の食べ物をよりおいしく食べましょう！

五感を使って味わおう

目＝視覚
色・形・大きさ

耳＝聴覚
かんだときの音

鼻＝嗅覚
におい・風味

舌＝味覚
甘味・酸味・苦味・塩味・うま味
（5つの基本味）

歯や舌＝触覚
温度・歯ごたえ・舌触り・辛み・えぐみ・しぶみ

おなか GOOD 食育劇場　秋においしい食べもの

秋の食べものを見つけて、よく味わって食べましょう！

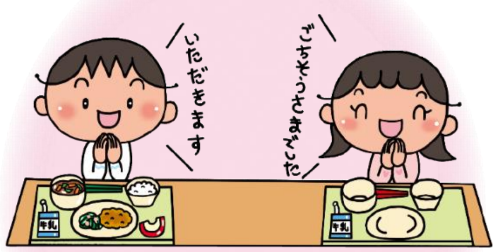
出典：学校給食
食育フォーラム

10月は 食品ロス削減月間

「食品ロス」とは、まだ食べることができるのに、ごみとして捨てられてしまう食べ物のことです。日本では毎年600万トン以上もの量が発生しています。日本人1人あたり、毎日お茶わん1杯分のご飯を捨てているのと同じ量になり、これは世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食糧援助量（2018年で年間390万トン）をはるかに超えています。大切な食べ物をむだにせず、また地球環境を守っていくためにも食品ロスを減らす努力が大切です。

食品ロスを減らさなければならない理由

食べ物の「いのち」をそまつにしないため



食べ物はもとは生きていのちをもっていたものです。そして食べ物には作ってくれた人の思いや努力が込められています。食べ物をむだにしないことで、生きものたちの命に対する敬意と、作ってくれた人への感謝の心を表すことができます。

地球環境を守っていくため

食べ物を作ったり、運んだりするとき、私たちはたくさんの水やエネルギーを使っています。さらに食べ残しのごみの処理にも多くのエネルギーが使われ、地球環境に大きな負担となります。食品ロスを減らすことは、むだなごみを減らし、地球を守っていくことにもつながります

10月16日は世界食料デーです。

世界食糧デーとは、国連が制定した、世界の食料問題について考える日です。

給食では食品ロスを減らす取り組みとして、【エコふりかけ】を作ります。

だまこ汁に使うだしを取ったあとのかつお節とだし昆布を調味料で味付けをしたふりかけです。

給食を通して、食糧問題や食品ロスについて考えてみましょう！