10月 給食だより

令和８年度１０月号
清瀬市立清瀬第三中学校

９月は雨の日が多く、じめじめとして、体調管理が難しい日々が続いています。例年２学期の後半からは清瀬産の秋冬野菜がたくさん登場しますが、今年はこの天候の影響で作付けが遅れているそうで、今後の野菜の生育も心配です。そんな中でも食欲の秋を楽しめるよう、農家さんや食材納入業者の方々が届けてくださった食材を大切に調理していきたいと思います。

食べ物の もったいない を減らそう！

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS　2 飢餓をゼロに

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。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）

出典：学校給食　９月号

日常生活の中で、できることから取り組んでみませんか？

世界では、すべての人が十分に食べられるだけの食料が生産されているのに、２０２６年現在、６億４４００万人※3（１３人に１人）が飢餓に直面しています。一方で、世界で食用に生産された食料の３分の１がフードロスになっています※4。世界中のみんなが食べられるようにするにはどうしたらいいのか、「世界食糧デー月間」を機に一緒に考えてみませんか？

※3：国際食糧農業機関（FAO）（2006 年）　※4：国際食糧農業機関（FAO）「Global Food Losses and Food Waste」（2011 年）

給食室では・・・

１０月１６日（金）は、国連が定めた「世界食糧デー」です。三中では１０月１４日（水）に、普段は捨てられてしまうことの多いかつお節と昆布のだしがらを使って、「エコふりかけ」を作ります。

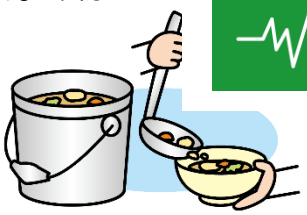


給食時間にできるSDGsの取り組み　一人ひとりが意識してみよう！

12 つくる責任 つかう責任

当番は食缶の料理が残りすぎないよう、できるだけ盛り切り、食べきれない人は自分で調整しましょう。ちょうどよく配膳できている日は残菜も少ない傾向にあります。

3 すべての人に健康と福祉を

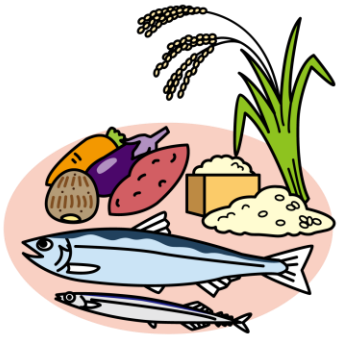


成長期に必要な栄養素が摂れる、旬の食材を取り入れた献立になっています。給食は苦手なもの、食べ慣れないものにもチャレンジできる時間です。



＼「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。

味覚の秋・食欲の秋



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



甘味・酸味・塩味・苦味・うま味（5つの基本味）

目で見る視覚



色・形・大きさ・盛り付け

耳で聴く聴覚



かんだときの音

鼻で嗅ぐ嗅覚



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。

