

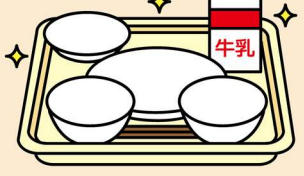
10月 食育たより

令和8年度10月号
清瀬市立清瀬第四小学校

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**

 食べているときも
 じかん いしき
 時間を意識しましょう
- 2 自分が食べ切れる量に調整する**

 おお 多め
 ふつう
 すく 少なめ
 からだ ひつよう りよう
 体に必要な量を
 し 知ることも大切です
- 3 食べ残しのないように、きれいに食べる**

 牛乳
 「お皿ピカピカ」を
 めざ 目指しましょう

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）

「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、その役割を広がっています。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。



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	目で見える視覚	耳で聴く聴覚	鼻で嗅ぐ嗅覚
 あまみ 甘味・酸味・塩味・苦味・うま味（5つの基本味）	 いろ 色・形・大きさ・盛り付け	 かん かなたときの音	 におい におい・風味

皮膚や口の中で感じる触覚



おん 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

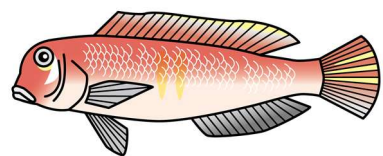


いろいろな味を経験してみよう！味蓄

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。



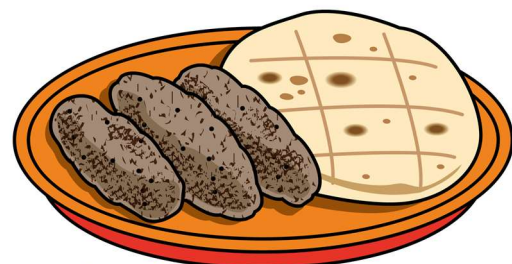
アマダイ



名前に「タイ」とついていますが、アマダイはタイの仲間ではなく、アマダイ科の魚です。ほのかな甘みがあることから「甘鯛」と名づけられたという説のほか、横顔が「ほっかむりをした尼さん」に似ていることから「尼鯛」と呼ばれるようになったという説もあります。

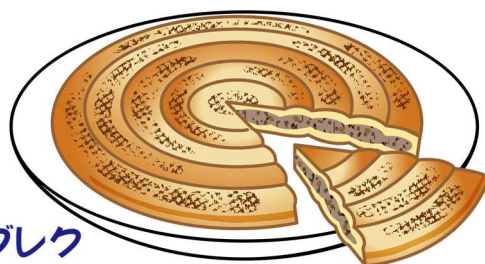
日本近海でとれるのは、主にアカアマダイ、シロアマダイ、キアマダイの3種類で、特にアカアマダイが多く水揚げされます。淡泊でありながら甘みがある上品な味わいが特徴です。新鮮なものは刺し身で食べられ、身が軟らかく水分が多いため、干物や一夜干しにも加工されます。一般的に魚はうろこを取って調理しますが、アマダイのうろこは薄く軟らかいため、そのまま焼いたり揚げたりして、サクサクとした食感を楽しむ料理もあります。

ボスニア・ヘルツェゴビナ



チェヴァピ

棒状に焼いたひき肉料理。パンに挟んで食べる。



ブレク

生地で具を包み、うず巻き状にして焼いたパイ料理。

正式名称：ボスニア・ヘルツェゴビナ
面積：5.1万km²（九州と四国を合わせたくらい）
人口：約316万人（2024年、世界銀行）
首都：サラエボ

ヨーロッパ南東部のバルカン半島に位置し、クロアチア、セルビア、モンテネグロに囲まれています。日本の北海道と同じくらいの緯度があり、夏は暑く乾燥し、冬は氷点下になることもある厳しい気候です。ウィンタースポーツが盛んで、1984年には首都サラエボで冬季オリンピックが開催されました。また、サッカーも人気があり、日本代表の監督を務めたイビチッチや、オシム氏や、バヒド・ハリルホジッチ氏の出身国としても知られています。現在は多民族・多宗教の国家ですが、かつてオスマン帝国やオーストリア・ハンガリー帝国に支配されていたことから、食文化にはトルコや中東とヨーロッパの影響がみられます。肉料理や煮込み料理が多く、さまざまな具を包んで焼いたパイ料理も伝統的に食べられています。

せん線であつなごう！ お米のへんしんワイス

① もち米をべったんべったんとつくと、これにへんしん！
ヒント：お正月によく食べる、四角や丸い形のもの。



② お米を発酵させてしぼると、これにへんしん！
ヒント：大人の人が飲む、日本の伝統的な飲み物。



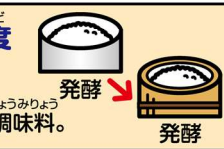
③ もち米をつぶして粉にすると、これにへんしん！
ヒント：おだんごにして、あんみつやおしる粉に。



④ 米ぬかをしぼると、これにへんしん！
ヒント：揚げ物やドレッシングなどに使われる。



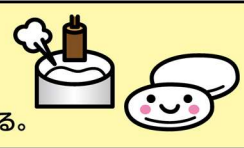
⑤ お米を発酵させて、さらにもう一度発酵させると、これにへんしん！
ヒント：おすしなどに使われる、すっぱい調味料。



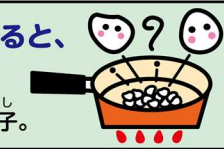
⑥ お米の粉をこねてのばし、細く切ると、これにへんしん！
ヒント：ベトナム料理として食べられている細長い食べ物。



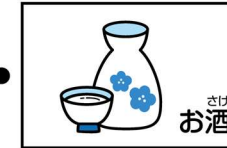
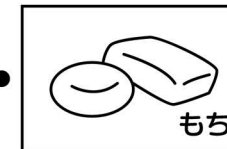
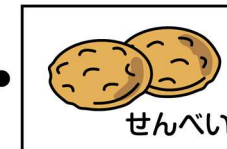
⑦ お米をうすくのばして焼くと、これにへんしん！
ヒント：しょうゆ味がよく食べられている。



⑧ お米がふくらんでポンっとはじけると、これにへんしん！
ヒント：3月3日に食べられるあまいお菓子。



お米は、いろいろな食べものに“へんしん”します。左側の文章をよく読んで、右側の食べもののカードと線であつないでみましょう。



こたえ



①-もち ②-お酒 ③-白玉粉 ④-米油 ⑤-米酢 ⑥-フォー
⑦-せんべい ⑧-ひなあられ

