

給食・食育だより 10月号



今宿小学校給食室

様々なことに取り組むのに過ごしやすい気候になりました。「味覚の秋」といわれるほどに、秋は旬の食べ物が豊富で、食欲が増しますね。給食にも10月、11月とたくさんの旬の食べ物を取り入れます。秋の収穫に感謝しながら、おいしく味わってほしいです。



10月の給食の特色

○茅ヶ崎市とゆかりのまちとして交流のある地域や姉妹都市締結している地域の料理を取り入れました。「愛知県岡崎市の料理」「ハワイ州ホノルル市の料理」「長野県佐久市の料理」

1日(水)「愛知県岡崎市の料理」は、チキンかつのタレに八丁味噌を使用します。また、この時期に愛知県産の冬瓜が多く流通することからABCスープに冬瓜を使用します。

23日(金)「ハワイ州ホノルル市の料理」は、ハワイの家庭料理として親しまれている「ポルチギービーンズスープ」を取り入れました。ウインナーと赤いんげん豆、トマトを煮込んだスープです。「マヒマヒフライ」の「マヒマヒ」はハワイでの呼び名で、日本では「しいら」の名前で知られている白身魚です。

30日(金)「長野県佐久市の料理」は、「^{あんようじ}安養寺ラーメン」「鶏としみ豆腐のプルーンソース」です。

「^{あんようじ}安養寺ラーメン」は、長野県佐久市で開発されたご当地ラーメンです。

佐久市はプルーンの全国有数の産地であることから、プルーンジャムを取り入れました。

○5日(月)「ゲーンチューウンセン」は、タイ風春雨スープです。

○16日(金)新メニューの「鶏肉の焼きシューマイ」を取り入れました。

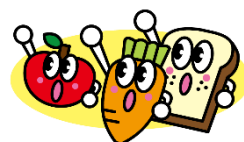
○27日(火)「赤魚の西京焼き」の赤魚は、茅ヶ崎市で初めて使用する物資です。

○28日(水)の献立は、9/7(月)臨時休校で実施できなかった献立を移動しました。

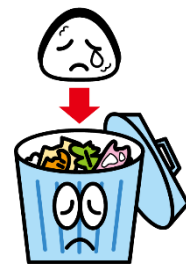
○29日(木)外国の食文化である「ハロウィン」から、かぼちゃ料理を取り入れました。



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)

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

からだに必要な量を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

「お皿ピカピカ」をめざしましょう

「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、食を支える人たち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 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)	目で見る視覚 いろ かたち おお も つ 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 おん ど かた ぬめらかさ 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。

