

10月 給食たより



令和8年 10月号
那珂川町学校給食センター

校庭の木々が少しずつ色づき始め、さわやかに澄み渡った秋空が広がる季節になりました。『秋』と言えば、読書の秋、食欲の秋、スポーツの秋、そして実りの秋です。美味しい食べ物がたくさん採れる季節です。家庭でも給食でも、たくさんの秋の味覚を見つけながら楽しく食事をしましょう。

味覚の秋・食欲の秋

「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。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？

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。

舌で味わう味覚 甘味・酸味・塩味・苦味・うま味 (5つの基本味)	目で見える視覚 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
---	---	-------------------------------------	------------------------------------	---



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



体に必要な量を知ること大切です

3 食べ残しのないように、きれいに食べる



「お皿ピカピカ」を目指しましょう

みなさんの「あとちょっと」の行動も地球の未来を左右します!

