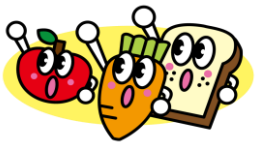
10月 給食だより

令和８年９月２８日
江東区立第五砂町小学校
校長　加藤　勲

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



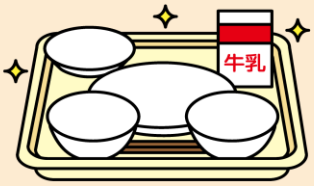
2 自分が食べ切れる量に調整する



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」を目指しましょう

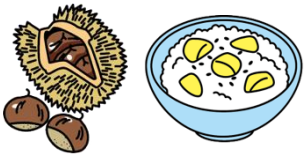


献立のお知らせ

十三夜（じゅうさんや）

10月23日(金)は十三夜です。十三夜は、旧暦の９月１３日に行われるお月見の行事です。旬の栗や豆をお供えすることから、栗名月または豆名月とも言います。

23日(金)は6年生が日光移動教室で給食を食べないため、20日(火)に十三夜の行事食を提供します。栗名月にちなんで、栗ごはんを提供します。





今月の給食目標

好き嫌いしないで食べましょう





舌で感じる味には、甘味・酸味・苦味・塩味・うま味の５つがあります。いろいろな味を経験することで味覚の幅が広がり、成長するにつれ、苦手な食べ物もおいしく食べられるようになっていきます。小さい頃から、無理のない範囲で様々な食材に慣れ親しみ、食べる楽しみを積み重ねていくことが大切です。

五砂小の給食時間で、「苦手なものも、一口はチャレンジ！」を合言葉に、食べられる食材を増やしていきましょう。

「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。

五感を使って味わうとは？



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