

10月 給食だより

令和8年9月30日
調布市立柏野小学校
校長 西山 豪一
栄養士 陣内 夏子

「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の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

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



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



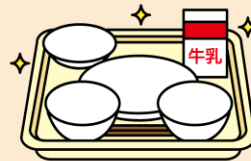
食べているときも
時間を意識しましょう

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

<今日の給食より>

・2日(金)木島平献立

調布市の姉妹都市である長野県木島平村でとれた食材(米・しめじ・ねぎ)を使った献立です。木島平のお米は、コンテストで金賞を受賞するぐらい美味しいですよ。

・22日(木)FC東京コラボ献立

子どもたちの成長・体力向上・集中力アップを支えるスポーツ栄養学の考え方を取り入れ、FC東京の選手が考えたメニューです。体をつくるものになるたんぱく質やエネルギーづくりに欠かせないビタミンB1など、サッカー選手に必要な栄養が含まれる豚肉を使った豚キムチを、給食では豚キムチ丼として提供します。

・23日(金)お月見献立

「十三夜」にちなんだお月見献立です。お月見のイラストのかまぼこを汁物に浮かべました。デザートには、白玉団子をぎょうざの皮で包んだお月見パイ! 柏野小の人気メニューの1つです。

・30日(金)ハロウィン献立

「ハロウィン」は秋の収穫を祝うとともに悪霊を追い払うヨーロッパ発祥のお祭りです。かぼちゃでランタンを作ることから、かぼ