

10月食育だより



千曲市キャラクター「あん姫」

(10月の目標) ・好き嫌いせず、何でも食べよう

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）

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らずとも大切です

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

給食のおすすめメニュー

～魚の南蛮漬け～

【材料】 (4人分)	魚切り身	4切れ	【作り方】	①タレを最初に作っておく。
	かたくり粉	適宜		②ねぎはみじん切りにする。
タレ	揚げ油			③ねぎを煮て、やわらかくなったら酢以外の調味料を入れて煮立たせる。
	ネギ	25g		④③に酢を入れ一煮立ちさせタレを仕上げる
	酒	小さじ2		⑤アジにかたくり粉をつけ、油で揚げる
	本みりん	小さじ2		⑥揚げたアジにタレをかける。
	三温糖	20g	※	魚は何でもいいです。ししゃもにも会います。
	おろししょうが	少々		魚の苦手な人にも好評のメニューです。
	しょうゆ	35g		
	酢	おおよそ大さじ1		
	水	おおよそ大さじ2		

「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）

目で見える視覚

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 ふうみ
におい・風味

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。

