

10月 給食だより

2026 年 1 0 月
富士吉田市学校給食センター

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

- 協力して準備をし、食べる時間を確保する**
給食の準備は、みんなで協力して行いましょう。
- 自分が食べ切れる量に調整する**
お粥、ふつう、少なめ。自分の量に合わせて食べましょう。
- 食べ残しのないように、きれいに食べる**
牛乳、お皿ピカピカ。きれいに食べ、お皿をきれいにしましょう。

「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、食を支える人々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 かんたときの音	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 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

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。



せん 線でつなごう！ お米のへんしんワイス

お米は、いろいろな食べものに“へんしん”します。左側の文章をよく読んで、右側の食べもののカードと線でつないでみましょう。

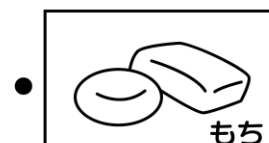
① もち米をべったんべったんとつくと、
これにへんしん！
ヒント：お正月によく食べる、四角や丸い形のもの。



② お米を発酵させてしぼると、
これにへんしん！
ヒント：大人の人が飲む、日本の伝統的な飲み物。



③ もち米をつぶして粉にすると、
これにへんしん！
ヒント：おだんごにして、あんみつやおしる粉に。



④ 米ぬかをしぼると、
これにへんしん！
ヒント：揚げ物やドレッシングなどに使われる。



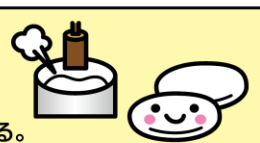
⑤ お米を発酵させて、さらにもう一度
発酵させると、これにへんしん！
ヒント：おすしなどに使われる、すっぱい調味料。



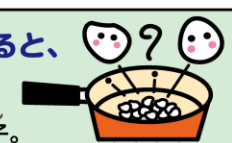
⑥ お米の粉をこねてのばし、
細く切ると、これにへんしん！
ヒント：ベトナム料理として食べられている細長い食べ物。



⑦ お米をうすくのばして焼くと、
これにへんしん！
ヒント：しょうゆ味がよく食べられている。



⑧ お米がふくらんでポンっとはじけると、
これにへんしん！
ヒント：3月3日に食べられるあまいお菓子。



こたえ ①-もち ②-お酒 ③-白玉粉 ④-米油 ⑤-米酢 ⑥-フォー ⑦-せんべい ⑧-ひなあられ



BOOK LUNCH ブックランチ

本の中に登場する食べ物や料理を給食で紹介する「ブックランチ」。
給食を通して、本に親しみ読書の楽しさを味わいましょう。



がつ にち すい こんだて
10月28日（水）の献立…ぎょうざ



『ぎょうざつくったの』
著者：きむらよしお
福音館書店



10月に紹介する本は「ぎょうざつくったの」です。
お母さんの留守に友だち呼んで、ウナちゃんはぎょうざ作りに大奮闘。粉まみれになりながら、ぎょうざの皮200個作って、白菜やニンニクをジョキジョキきって。楽しく作っていたのになんだか不安になってきちゃった・・・。

