

きゅうしょくだより

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。

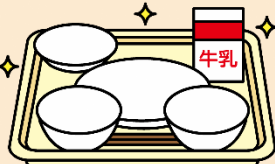
※1：農林水産省（令和6年度） ※2：消費者庁・環境省・農林水産省（令和6年度）



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
- 自分が食べ切れる量に調整する
- 食べ残しのないように、きれいに食べる



ごんぼ汁

～給食のこんだてより～ 《材料（5人分）》

鶏肉……………50 g	ごぼう(ささがき)……………50 g	人参(いちょう切り)……………50 g
大根(いちょう切り)……………75 g	板こんにやく(色紙切り)……………50 g	うすあげ(色紙切り)……………35 g
うのはな(おから)……………15 g	青ねぎ(小口切り)……………25 g	だし……………110 g
料理酒……………小さじ1	こいくち醤油……………大さじ1	塩……………適量
片栗粉……………適量		

《作り方》

- ①こんにやくを、分量外の塩で塩もみし、ゆでてあくを抜く。
- ②沸騰した出汁に鶏肉を入れあくをとる。
- ③ごぼうを入れ、あくをとってから、人参、大根、こんにやくを入れる。
- ④うす揚げ、うのはな、調味料を入れる。
- ⑤水溶き片栗粉でとろみをつけ、青ねぎを入れて仕上げる。

ごんぼ汁は、江戸時代、船で淀川を行来する三十石船の客に酒や食事を売る「くらわんか舟」で売られていた食べ物です。給食で再現しました。

令和8年(2026年)10月
ひらかたしりつ まきのしょうがっこう
枚方市立牧野小学校



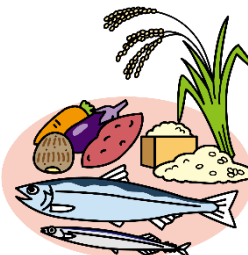
「味覚の秋」がやって来た！

※おうちの人と一緒に読みましょう。

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

あまみ・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

おんど・かたさ・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。

