

きゅうしょくだより

令和8年 10月号
昭島市立富士見丘小学校

食べ物の「もったいない」を減らそう！

「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっています。

10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみませんか。



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



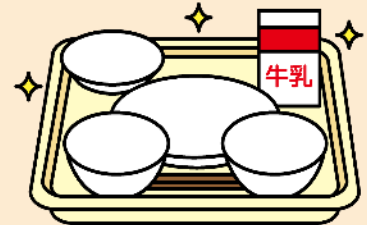
- 2** 自分が食べ切れる
量に調整する



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



食品ロスを減らすコツ

家にある食材・食品を
チェックし、使い切れ
る分だけ買う



すぐに使うなら、消費期限・賞味期限
の近いものを買う



消費期限と賞味期限のイメージ



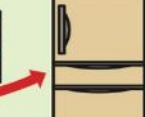
冷蔵庫や食品庫の整理整頓をし、何が
あるか把握しやすくする



- ①食品を種類ごとに分ける
- ②それぞれの置く場所を決める
- ③詰めこみ過ぎず、フリースペースを作る
- ④ストックのルールを決める



新鮮なうちに冷凍する
など、保存方法を
工夫する



在庫一掃の日を決めて、
残った食材食品を
食べ切る



「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。さんまやさけ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？

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	目で見える視覚	耳で聴く聴覚	鼻で嗅ぐ嗅覚
 甘味・酸味・塩味・苦味・うま味（5つの基本味）	 色・形・大きさ・盛り付け	 かんだときの音	 におい・風味
皮膚や口の中で感じる触覚	味覚ではなく触覚で感じるもの - 辛み…唐辛子などのビリビ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		
 温度・硬さ・なめらかさ			

秋の味覚「さんま」の食べ方を学びました！

9月25日の給食に「さんまのしおやき」が登場しました。その日までに、さんまの食べ方の動画を視聴して、箸を使ってきれいに食べることを学びました。みんな、とても上手に食べていて、骨だけが残っている子が多かったです。10月7日の給食にも「さんま」が登場する予定です。ぜひ、ご家庭でも話題にしてみてください。



こんなに、上手に食べることができました！