

きゅうしょくだより

令和8年 10月号
昭島市立拝島第二小学校

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



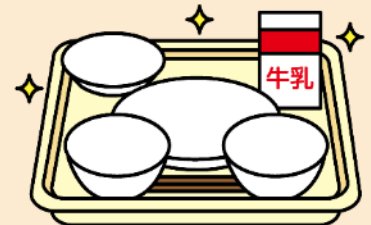
2 自分が食べ切れる
量に調整する



体に必要な量を
知ることが大切です



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、様々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」と言われます。

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・触覚の五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、実はそれ以外の四つの感覚も、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（五つの基本味）

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



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^{みらい}」という器官で感じます。味蕾は子供のうちに発達し、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、子供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。

