

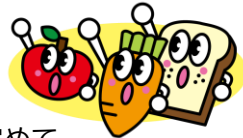
令和8年10月 給食だより

那珂市立学校給食センター

いただきます～す



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

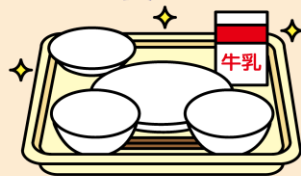
1 協力して準備をし、食べる時間を確保する



2 自分が食べ切れる量に調整する



3 食べ残しのないように、きれいに食べる



「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、その役割を広げています。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、食を支える人たちへの理解を深めていきましょう。

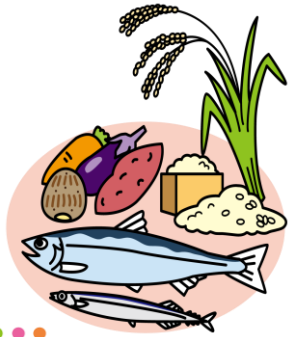
「味覚の秋」がやって来た！

五感で味わい、食事を楽しみましょう

味覚の秋・食欲の秋

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。



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**



甘味・酸味・塩味・苦味・うま味（5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



（料理名） 春雨のカラフル炒め

一人分のエネルギー 90kcal



材料名	分量(4人分 g)	作り方
春雨	25	1 春雨は熱湯で戻し、水気を切っておく。きくらげは水で戻し、細切りにする。
豚もも小間肉	100	2 たけのこ、にんじん、黄パプリカ、ピーマンは細切りにする。
たけのこ水煮	50	3 フライパンにサラダ油をひき、にんにく、豆板醤を加え、豚肉をほぐしながら炒める。
にんじん	25	4 豚肉に火が通ったら、にんじんを加えて炒め、たけのこ、きくらげを加えて炒める。
黄パプリカ	15	5 春雨を加えて炒め、☆を加えて調味する。
ピーマン	10	6 ピーマン、黄パプリカを加えて炒め、白いりごまを加えて仕上げる。
乾燥きくらげ	1.5	
おろしにんにく	小さじ1/4	
サラダ油	小さじ1	
豆板醤	小さじ1/4	
しょうゆ	小さじ2と1/2	
酢	小さじ1と1/2	
砂糖	小さじ1と1/2	
塩	ひとつまみ	
こしょう	少々	
白いりごま	小さじ2	

※中学生を基準にしています。