



給食だより 10月号

令和8年9月28日
目黒区立東山中学校
校長 西田 友幸
栄養士 高橋 朋子

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。給食でも、一人一人が「あと一口」ずつ食べることで、食品ロスを減らすことが出来ることを知らせています。

※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）

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。

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ではなく、調理法を工夫したり、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るとよいと思います。



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使って味わい、「味覚の秋」を楽しみましょう。

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		