

給食だより 10月

大山グループ
栄養士

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**
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も大切です
- 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、食を支える人々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

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。



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



甘味・酸味・塩味・苦味・うま味（5つの基本味）

目で見る視覚



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



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。



10月 こんだてひょう



令和8年10月

都立板橋有徳高等学校

月	火	水	木	金	備考
給食予約システムQRコード			1日	2日	
スマートフォン 			都民の日	ご飯 豚肉の生姜焼き ひじきの炒め煮 マカロニサラダ みそ汁（玉ねぎ・若布） I・糖質 780 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 26.9 g 食塩相当量 3 g	この週の 予約締切日は 9月10日(木) ※ご注意ください。
5日	6日	7日	8日	9日	
ご飯 白身魚の野菜あんかけ ブロッコリーのごまマヨ和え みそ汁（里芋・油揚げ・葱） I・糖質 737 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 2.3 g	ご飯 ちゃんこなべ風 芋とかぼちゃの力士味噌焼き 果物(りんご)	ご飯 中華風卵焼き 青梗菜の中華炒め 中華コーンスープ	鮭のクリームパスタ 野菜のトマトドレサラダ オニオンスープ	押麦ごはん 生揚げのトンテキ風 野菜のポン酢かけ みそ汁（大根・わかめ） I・糖質 726 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 27.9 g 食塩相当量 2.6 g	この週の 予約締切日は 9月24日(木)
12日	13日	14日	15日	16日	
スポーツの日	振替休業日	押麦ごはん 魚の煮つけ 酢味噌和え かき玉汁(こまつな) りんごゼリー I・糖質 701 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 16 g 食塩相当量 3.3 g	ご飯 鶏肉のから揚げ 凍り豆腐の煮物 もやしの甘酢和え みそ汁（大根・わかめ） I・糖質 813 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 29.7 g 食塩相当量 3.1 g	ご飯 海鮮豆腐 中華風サラダ 鶏肉と大根のスープ I・糖質 708 kcal たんぱく質 35.2 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 2.6 g	この週の 予約締切日は 10月1日(木)
19日	20日	21日	22日	23日	
粒麦ごはん 鶏ちゃん焼き 小魚アーモンド すまし汁（きのこ） I・糖質 703 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 2.7 g	ご飯 さんまの蒲焼き 切干大根の和え物 みそ汁（I・葱） I・糖質 794 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 30.3 g 食塩相当量 3.2 g	フレンチトースト チキンサラダ カレーシチュー フルーツヨーグルト I・糖質 716 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 32.7 g 食塩相当量 2.8 g	ゆかりご飯 生揚げの鶏そぼろあん 辛子醤油和え とうがん汁(鶏) I・糖質 727 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 26.4 g 食塩相当量 3 g	大豆ご飯 松風焼き ひじきのごま和え すまし汁(わかめ・大根・人参) 果物(ぶどう) I・糖質 715 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 23 g 食塩相当量 3.4 g	この週の 予約締切日は 10月8日(木)
26日	27日	28日	29日	30日	
ご飯 鶏つくね 白滝とごぼうの炒り煮 おかか浸し さつま汁 I・糖質 767 kcal たんぱく質 34 g 脂質 22 g 食塩相当量 2.9 g	押麦ごはん 麻婆大根 春雨の中華和え 玉子スープ ショア I・糖質 700 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 3.3 g	ご飯 鯖の香味焼き ひじきんぴら 野菜のポン酢かけ すまし汁(しめじ・ちくわ) I・糖質 757 kcal たんぱく質 35 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 3.4 g	ご飯 おろしハンバーグ わかめのごまドレサラダ 呉汁 I・糖質 794 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 30.8 g 食塩相当量 2.8 g	ミックスピラフ バジルドレッシングサラダ 豆乳のコーンスープ かぼちゃプリン I・糖質 717 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 2.4 g	この週の 予約締切日は 10月15日(木)

※牛乳は、27日以外毎日つきます

※食材調達の都合などにより、献立が変更になることもあります。ご了承ください。