



NEWS FROM LUNCH

渋谷区立青山キャンパス
松濤中学校
令和8年10月号

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



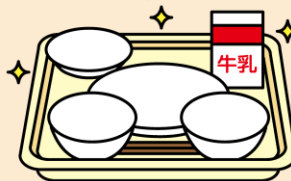
2 自分が食べ切れる
量に調整する



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



10月16日は「世界食糧デー」です。この日は、世界の食料問題や飢餓について考え、一人ひとりができることを見つけるための日です。世界には十分な食事をとることができない人がいる一方で、まだ食べられる食品が捨てられているという課題もあります。給食でも、食べ物を無駄にせず食べることが大切です。16日の給食では「おかからコロッケ」を提供します。おかからは、豆腐を作るときにできる大豆のしぼりかすですが、食物繊維やたんぱく質、カルシウムなどを含む栄養価の高い食品です。また、本来は捨てられてしまうこともある食材を有効活用した、環境にもやさしい食品です。おかからコロッケを味わいながら、食べ物への感謝の気持ちや、世界の食料問題について考えてみましょう。



10月10日は「目の愛護デー」です。スマートフォンやタブレットを長時間使うと、目が疲れやすくなります。画面を近づけすぎないことや、30分に1回は遠くを見て目を休ませることを心がけましょう。目の健康には、ビタミンAを含む緑黄色野菜や、アントシアニンを含むブルーベリーがおすすめです。10月6日の給食では、ブルーベリーを使った「2色サンド」を提供します。目に良い栄養について知り、おいしく食べながら目の健康について考えてみましょう。

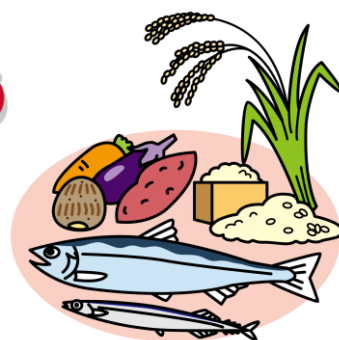


「味覚の秋」がやって来た！

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。



五感を使って味わうとは？

味覚の秋・食欲の秋

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。



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くためです。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。



今月のコラボ給食【コラボ給食 With 服部学園】



和食
10/27



洋食
10/19



中華
10/21

