



給食だより



令和8年度
小城市学校給食センター



「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



さまざまな農作物が収穫の時期を迎えています。今月は、給食センターでも、なす、レモン、さつまいもなど小城市内の秋のおいしい味覚がたくさん届けられる予定です。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	目で見える視覚	耳で聴く聴覚	鼻で嗅ぐ嗅覚	皮膚や口の中で感じる触覚
 甘味・酸味・塩味・苦味・うま味（5つの基本味）	 色・形・大きさ・盛り付け	 かんだときの音	 におい・風味	 温度・硬さ・なめらかさ

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。



☆☆☆秋のポークカレーに、小城産の梨が入りました！！☆☆☆

先月2日の秋のポークカレーに、三里地区で梨を生産されている山崎さんの梨を使用させていただきました。気温が高い日が続く、大きいサイズの梨が育ちにくかったというお話でしたが、みずみずしくて甘い梨をたくさん納めていただきました。この梨をカレーに入れることで、甘く、コクのあるカレーに仕上がりました！！



この日の梨は、「豊水」という種類の梨でした。全部で140個ほど使用しました！！



「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。

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



給食レシピ紹介【さつまいものサラダ】

〈材料〉(約4人分)

- ・さつまいも…… 100g
- ・きゅうり…… 90g
- ・ブロッコリー… 30g
- ・りんご…… 40g
- ・マヨネーズ…… 大さじ2と 1/2
- ・塩…… ひとつまみ
- ・こしょう…… 少々
- ・りんご酢…… 小さじ 1/2

〈作り方〉

- ① りんごは薄いいちよう切りにし、塩水にさらす。ブロッコリーは小房に分ける。さつまいもは角切りにし、水にさらす。きゅうりは薄切りにする。
- ② さつまいも、ブロッコリーは茹でて冷ます。
- ③ きゅうりは、さっと茹でて冷水にとり、水気をきる。
- ④ ②のさつまいも、ブロッコリーと③のきゅうり、りんごを塩、こしょう、マヨネーズ、りんご酢で和え、味を整えて、できあがり。



*調味料は、ご家族の好みに合わせて調整してくださいね。

☆さつまいもサラダは、10 月1日(小城町)、10 月 2 日(三日月町、牛津町)に提供予定です。お楽しみに！！