



10月給食だより



東大和市学校給食センター

だんだんと秋が深まってきましたね。10月は暑さがやわらぎ、1年の中でも過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、風邪をひきやすくなります。食事・運動・十分な睡眠をとり、体力を維持・向上させ、風邪に負けない体づくりをしましょう。

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

- 協力して準備をし、食べる時間を確保する**
食卓をきれいにし、準備を協力して行い、食べる時間を確保しましょう。
- 自分が食べ切れる量に調整する**
お粥、ふつう、すく少なめ。自分の食量に合わせて量を調整しましょう。
- 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。

「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の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

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

線でつながろう！お米のへんしんクイズ

お米は、いろいろな食べものに「へんしん」します。左側の文章をよく読んで、右側の食べもののカードと線でつないでみましょう。

- もち米をべったんべったんとつくと、これにへんしん！**
ヒント：お正月によく食べる、四角や丸い形のもの。
米酢
- お米を発酵させてしぼると、これにへんしん！**
ヒント：大人の人が飲む、日本の伝統的な飲み物。
せんべい
- もち米をつぶして粉にすると、これにへんしん！**
ヒント：おだんごにして、あんみつやおしる粉に。
もち
- 米ぬかをしぼると、これにへんしん！**
ヒント：揚げ物やドレッシングなどに使われる。
米油
- お米を発酵させて、さらにもう一度発酵させると、これにへんしん！**
ヒント：お寿司などに使われる、すっぱい調味料。
ひなあられ
- お米の粉をこねてのばし、細く切ると、これにへんしん！**
ヒント：ベトナム料理として食べられている細長い食べ物。
フォー
- お米をうすくのはして焼くと、これにへんしん！**
ヒント：しょうゆ味がよく食べられている。
お酒
- お米がふくらんでぽんとはじけると、これにへんしん！**
ヒント：3月3日に食べられるあまいお菓子。
白玉粉

こたえ ①-もち ②-お酒 ③-白玉粉 ④-米油 ⑤-米酢 ⑥-フォー ⑦-せんべい ⑧-ひなあられ

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）が苦手な子どもが多いのは、「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。



～保護者の皆様へ～

学校給食は、栄養バランスに優れ、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるための教育の一環として行っています。また、食材については、国の基準に基づいたものを使用し、さらに学校給食センターで各種衛生検査を行うなど安全性を確認しております。こうした学校給食の趣旨と安全性についてご理解くださいますようお願いいたします。

【アレルギー】
当市の給食では、そば、落花生、ナッツ類（カカオ、栗以外）、キウイフルーツは使用しておりません。食物アレルギーのあるお子様で、学校で特別な配慮を必要とする方は、学校へ学校生活管理指導表のご提出をお願いいたします。

学校給食センターでは、多くの献立で調理器具を共用しており、食材材料を製造している食品工場内等でも、各種アレルギー食品を取り扱っています。従って、アレルギー食品としてアレルギー献立表に記載されていない場合でも、微量混入（コンタミネーション）する可能性があります。

また、アレルギー等の理由により給食、牛乳・乳飲料の停止を希望する場合は、学校へ申請書を提出してください。この際、停止できるのは飲用牛乳・乳飲料のみです。緑茶、みかんジュース等の飲料は提供されますので、ご注意ください。

【学校給食使用物資】

調味料や調理加工品は、4月～9月、10月～3月の半年ごとにメーカー等が変わる場合があります。詳細な成分等については、学校給食センター栄養士までお問合せください。

【給食に関する情報】

東大和市公式ホームページにて、学校給食に使用する食材の産地、献立等を掲載しております。
アクセス方法：「東大和市公式ホームページ」→「学校教育」→「学校給食」

グループ試食会を開催しています！

アクセス方法：「東大和市公式ホームページ」→「学校教育」→「学校給食」→「学校給食のイベント」→「市民グループ見学試食会」



アレルギー情報

アクセス方法：「東大和市公式ホームページ」→「学校教育」→「学校給食」→「アレルギー献立表」



ホームページに給食のレシピを掲載しています！

アクセス方法：「東大和市公式ホームページ」→「学校教育」→「学校給食」→「学校給食での取り組み」→「なつかしくてあたたかい！東大和市の美味しい給食レシピ集！」

YouTubeで食育動画を配信しています！

アクセス方法：「東大和市公式動画チャンネル」→「再生リスト」→「学校給食センター栄養士による食育」

