

給食だより

R 8 . 9 . 3 0

川崎市立久本小学校
学 校 栄 養 職 員

ながい夏でしたね。あきかん秋を感じられるきせつ季節となりました。だんだんあきみかく、お店にみられるようになりました。うんどうあきどくしょあき運動の秋、読書の秋、そして味覚の秋を楽しみましょう。

食べ物の「もったいない」を減らそう！

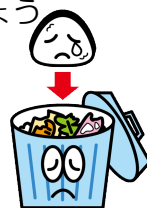
10月は「食品ロス削減月間」です。

「食品ロス」とは、本当は食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。日本は、2030年までの「食品ロス」を、半分に減らすことを世界に宣言しています。

わたくし達一人ひとりが「食品ロス」について考え、日常生活でできることを実践する、大切な機会です。この機会に食品ロスを減らす取り組みをしてみましょう。

食品ロス削減のコツ

- ① 買いすぎない
- ② 作りすぎない
- ③ 食べ残さない



「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



しんまい新米をはじめ、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」と言われます。

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たいですね。

皮膚や口の中で感じる触覚



温度・硬さ・なめらかさ

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



ににおい・風味

10月のきゅうしょく



今月の給食目標は「バランスのよい食事について考えよう」です。

季節の食品 かぼちゃ さつまいも 里芋 じゃが芋 チンゲン菜 にんじん
さけ さば しらす かつお みかん

新献立

8日（木） 「豆腐団子汁」
21日（水） 「ヤンニョムチキン」



友好都市献立

1日（木） 沖縄県那覇市

「タコライス・ベジタブルスープ・牛乳」



21日（水） 韓国プチョン市

「ごはん・ヤンニョムチキン・もやしのナムル・わかめスープ・牛乳」

自校献立

30日（金）

「カツカレー（ごはん・カレーソース・チキンカツ）・ピクルス・はっこう乳」

今回の自校献立は、運動会でこれまでの練習の成果を十分に発揮し、心も体も最高のコンディションで当日を迎えてほしいという願いを込めて、特製の「カツカレー」を調理室で手作り致します。