



給食だより



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

体に必要な量をすることも大切です

3 食べ残しのないように、きれいに食べる

「お血ピカピカ」を目指しましょう

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。

<h4>舌で味わう味覚</h4> <p>甘味・酸味・塩味・苦味・うま味（5つの基本味）</p>	<h4>目で見る視覚</h4> <p>色・形・大きさ・盛り付け</p>	<h4>耳で聴く聴覚</h4> <p>かんだときの音</p>	<h4>鼻で嗅ぐ嗅覚</h4> <p>におい・風味</p>
<h4>皮膚や口の中で感じる触覚</h4> <p>温度・硬さ・なめらかさ</p>		<h4>味覚ではなく触覚で感じるもの</h4> <ul style="list-style-type: none"> 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 	