



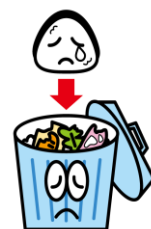
給食たより

砂川市学校給食センター発行

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」、10月31日を「食品ロス削減の日」としています。
 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：令和6年度）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：令和6年度）もの食品ロスが発生しています。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。



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



食べている時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



食べ物がついていないか見てみよう。



はちみつには肉の水分を保つ働きがあり、鶏むね肉をやわらかく仕上げてくれます。また、はちみつのやさしい甘みで、おいしく食べることができます。

【材料（4人分）】

- ・鶏むね肉・・・160g（40g×4人分）
- ・みそ・・・大さじ1/2
- ・はちみつ・・・大さじ1/2
- ・料理酒・・・小さじ1/2
- ・みりん・・・小さじ1/2
- ・おろし生姜・・・1g
- ・おろしんにんにく・・・1g
- ・油・・・適量

【作り方】

- ① ボウルにみそ、はちみつ、料理酒、みりん、おろし生姜、おろしんにんにくを混ぜ合わせる。
- ② 鶏むね肉を加え、①の調味料をよくなじませ、15分～30分ほど漬け込む。
- ③ フライパンに油を熱し、鶏むね肉を中火で両面こんがりと焼く。
- ④ 中まで火が通ったらできあがり。



ぜひ、ご家庭でお試ください。

（※ このレシピは、はちみつを使用しています。1歳未満の乳児には食べさせないようにしてください。）

「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

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。ぜひ、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。食べる時に五感を意識してみましょう。



舌で味わう味覚 あま み さん み えん み にが み 甘味・酸味・塩味・苦味・ うま味 (5つの基本味)	目で見える視覚 いろ かたち おお も つ 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 おん ど かた 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、舌がキュツとする感覚 ● 清涼感…ミントなどのスースーとした冷たさ		

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。すっぱいもの（酸味）や、苦いもの（苦み）が苦手な子が多いのは、「酸味＝腐ったもの」「苦み＝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。まずは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。



10月の献立について

- 「お米」は、砂川産、奈井江産、浦臼産の「ななつぼし」を使用しています。
- 「豚肉スライス」は、砂川産の上原ポークを使用しています。
- 「干しいたけ」は、奈井江産を使用しています。
- 「玉ねぎ」は、砂川産を使用しています。
- 「じゃが芋」は、浦臼産を使用しています。
- 「きゅうり」は、砂川産を使用しています。

