

10月 食育たより

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）

「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。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



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

おすすめ給食レシピ

ヤンニョムチキン

1人分：エネルギー 204kcal、食塩相当量 0.6g

《材料：4人分》

鶏もも肉…1枚（250g程度）
酒…大さじ1 塩・こしょう…少々
片栗粉…大さじ4 揚げ油…適量
<タレ>
ケチャップ…大さじ1.5 濃口醤油…小さじ1
はちみつ…小さじ2 コチュジャン…小さじ1/2
にんにく…適量 水…大さじ1

《作り方》

- 鶏もも肉を食べやすい大きさに切り、酒・塩・こしょうで下味をつける。
- にんにくをすりおろし、タレの材料を合わせ、火を通す。
- ①に片栗粉をつけ、180℃の揚げ油で約5分あげて、②のタレとよくからめる。

※辛さはコチュジャンの量で、お好みに調整してください。
給食では、低学年も食べられるよう、比較的甘めに作ってあります。

2026年 10月 学校給食予定献立表

今月のねらい 《食品ロスを減らそう》

瑞浪市学校給食センター TEL 68-6015
FAX 66-1120

10月 予定献立表

日 曜	食育の視点	主 食	主 菜	副菜（汁物など）		果物・デザートなど	小学校	中学校
1 木		むぎ 麦ごはん（委）	はるま 春巻き	かふう あ 華風和え	はつぼうさい 八宝菜		638 1.9	749 2.3
2 金		げんまい 玄米ごはん	あつあ 厚揚げのそぼろあんかけ	おかか 和え	さむにん 沢煮碗		609 1.4	803 1.8
5 月		めん ソフト麺	とうふ 豆腐ナゲット	イタリアンサラダ	ミートソース		704 1.8	877 2.4
6 火		まこもごはん	さば たつたあ 鯖の竜田揚げ	かんてん 寒天サラダ	のっぺい汁		662 1.5	837 1.9
7 水		むぎ 麦ごはん（委）	ガパオライスの具	チンゲン菜のサラダ	レタスのスープ	ヨーグルト（学）	621 2.0	769 2.4
8 木		むぎ 麦ごはん（委）	ししゃものカレー揚げ	ひじきの煮付け	とんる 豚汁		646 1.9	805 2.6
9 金		しんまい 新米ごはん	ぶたにく とかぼちゃの甘辛和え	いさあ 磯和え	すまし汁	ブルーベリーゼリー（学）	642 1.7	831 2.3
13 火		しんまい 新米ごはん	さん ま しおや 秋刀魚の塩焼き	きんぴら 金平ごぼう	あか 赤だし		606 1.9	807 2.4
14 水		こめこしよく 米粉食パン	スラッピージョー	ブロッコリーサラダ	ジュリエンスープ	ミルメーク コーヒー	619 3.4	766 4.3
15 木		むぎ 麦ごはん（委）	きのこカレー	だいこん 大根サラダ	こんこん 根タスナック		658 1.7	815 2.1
16 金		こめい もち米入りごはん	とりにく て や 鶏肉の照り焼き	かあ あ 香り and え	しろ 白みそ汁	かき 柿（学）	594 1.9	759 2.4
19 月		ラーメン	いか 焼き	あおな 青菜ともやし炒め	しょうゆラーメンの汁	かたぬ 型抜きチーズ	583 2.3	732 2.6
20 火		さつまいも と 人参ごはん	ハンバーグのきのこソース	ほうれん草のお浸し	白吉みそ汁		536 2.2	700 3.1
21 水		むぎ 麦ごはん（委）	ヤンニョムチキン	ナムル	わかめスープ		647 1.9	793 2.3
22 木		むぎ 麦ごはん（委）	かつおのあんからめ	いろど あ 彩り and え	なめこのみそ汁		598 1.9	733 2.4
23 金		しんまい 新米ごはん	みずなみどん 瑞浪丼の具	つば 漬 和え	じゃがいものみそ汁		617 2.5	812 3.2
26 月		うどん	にく うどんの汁	きり 干し大根の煮付け	だいがくいち 大学芋		659 1.6	835 2.0
27 火		もち米入りごはん	あつや 厚焼きたまご	た あ 炊き合わせ	かぼちゃのみそ汁	りんご（学）	593 1.9	749 2.3
28 水		きなこ揚げパン		まめ 豆サラダ	ポトフ		621 2.5	803 3.2
29 木		むぎ 麦ごはん（委）	さけ 鮭のみそマヨがけ	しおこんぶ あ 塩昆布 and え	けんちん汁		591 1.8	717 2.0
30 金		ピラフ	タンドリーチキン	コールスロー	オニオンスープ	ハロウィンデザート（学）	621 1.7	762 2.3

11月 予定献立表

2 月		ソフト麺	ミートソース	カラフルサラダ	チョコタフィー		685 1.4	835 2.1
4 水		むぎ 麦ごはん（委）	かき揚げ	れんごんの炒め煮	きりばしだいこんのみそ汁		651 2.4	798 2.9

※学校給食は一部「学校給食地産地産推進事業」により、県・市・JAの助成を受けています。

食育の日の献立

毎月19日は、食育の日です。今年のテーマは、「野菜を食べよう」です。
今月は、緑黄色野菜をたくさん食べましょう。小松菜、ほうれん草、にんじんを使いました。

食育の視点のマークの説明

食事の重要性	食事をすることは楽しく心を豊かにしてくれることを感じる	心身の健康	栄養学的な意味を知り、興味をもって食べる	食品を選択する能力	知識や情報をもとに、自ら判断する
感謝の心	食に関わるさまざまな人の仕事ぶりを知り、身近に感じる	社会性	食を通して、協力し人のことを思う優しさを育む	食文化	地域ごとの多様性や豊かさを、大切に

学校給食センターでは毎日の給食写真をInstagramに掲載しています。「#瑞浪市 #給食センター」で検索
右のURLより、Instagramをご覧ください。
https://www.instagram.com/city_mizunami_kyushoku

※材料等の都合により献立を変更することがあります。 ※（学）は業者さんから学校へ直接配送されるデザート等です。 ※（委）は委託麦ごはんです。
※牛乳は毎日ついています。 ※ エネ はエネルギーのことです。