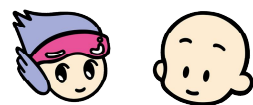


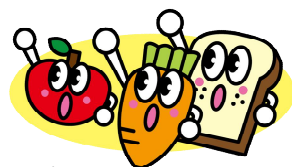
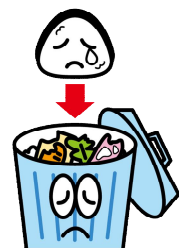


食育たより



かみごおりちょうがっこうきゅうしよく
上郡町学校給食センター
2026年10月

食べ物の「もったいない」を減らそう！



10月は「食品ロスさく減月間」、10月30日は「食品ロスさく減の日」です。
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、日本で食べている物のうち、どのくらい国内で作られているかを表す割合(食料自給率)は約38%(加ベ-ス)と、多くを海外からの輸入にたよっています。それにもかかわらず、年間約461万トン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個分を捨てていることになります。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

食べているときも時間を意識してみよう

2 自分が食べ切れる量に調整する

からだに必要な量を、知ること大切

3 食べ残しのないように、きれいに食べる

「お皿ピカピカ」を、目指してみよう

「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



五感とは、「味覚・視覚・ちょう覚・きゅう覚・しよつ覚」の5つの感覚のことです。私たちは、この五感を使って食べ物のおいしさを感じています。ふだんは意識せずに食べていると思いますが、秋は、新米をはじめとする、多くの作物が旬をむかえ、気候も過ごしやすく食欲が増します。五感を使って味わい、「味覚の秋」を楽しみましょう。

<h3>舌で味わう味覚</h3> <p>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)</p>	<h3>目で見える視覚</h3> <p>いろ・かたち・おおきさ・もりつけ 色・形・大きさ・盛り付け</p>	<h3>耳で聴く聴覚</h3> <p>かんだときの音</p>	<h3>鼻で嗅ぐ嗅覚</h3> <p>におい・ふうみ におい・風味</p>	<h3>皮膚や口の中で感じる触覚</h3> <p>おんど・かたさ・なめらかさ 温度・硬さ・なめらかさ</p>
---	---	--------------------------------	---	--

いろいろな味を経験してみよう！



旬の野菜と上郡町産の食材を知ろう

“旬”とは、食べ物がたくさんとれて一番おいしく、栄養たっぷりの時期のことです。旬の時期は、天気や品種、さいばいされる地いきで変わります。
今は、ハウスさいばいなど、さいばい技術の向上や海外から輸入され、1年中お店にならんでいます。給食で使われる旬の野菜と上郡町で作られるたくさんの野菜についてお伝えしていきます。

マコモダケ



起源：東アジアから東南アジア 分類：イネ科マコモ属
マコモは、稲作が始まる以前から日本各地の川や湖のほとりに生えている、イネに似た植物です。

マコモダケは、マコモの若芽に黒穂菌がついて、くきが大きくなった所を食べています。見た目は白っぽく、中は黄色い模様が入っています。収穫時期がおそくなると、黒穂菌が成熟し中が真っ黒になります。昔の人は「マコモズミ」と呼び、お歯黒やまゆずみ、しっ器的色づけなどに使っていました。

食物せんい…おなかの調子を整える
 カリウム…体内の水分調整、神経や筋肉の機能維持
 葉酸…赤血球を作るのを助ける働き
 ビタミンC…かぜ予防や疲労回復に効果的

食物せんい
 カリウム

葉酸
 ビタミンC

起源：南アジア 分類：ショウガ科ショウガ属

日本には、2～3世紀ごろに中国から薬としてやって来ました。日本で最古のスパイスでもあり、「はじかみ」という名前が「古事記」にも残っています。

しょうがは、土の中で大きくなったきを食べています。花はさきますが、種はできないため、親となるしょうがを植えると周りに新しいしょうがができます。夏から秋にかけて収穫されたしょうがは、皮の色がうすく、みずみずしいのが特ちょうです。

しょうが



ジンゲロール…香り成分、体を温める働き
 ショウガオール…から味成分、消化吸収を助ける働き
 や強い殺菌作用
 カリウム…体内の水分調整、神経や筋肉の機能維持
 食物せんい…おなかの調子を整える

カリウム
 食物せんい

日本の収穫量

- 1位 高知県
- 2位 熊本県
- 3位 千葉県

●●今月の地元食材●●

かみごおりちょう 上郡町	きゅうり、大根、チンゲン菜、モロヘイヤ粉末、たまご、なす にんにく、ピーマン、マコモダケ、モリンガうどん、しいたけ キャベツ、こまつな
ひょうごけん 兵庫県	もやし、たまご、つくね、マッシュルーム、豆腐、厚揚げ



毎日の給食を
Instagramで
紹介しています。