



給食だより 10月号

令和8年9月 菊川市立菊川学校給食センター

10月の給食栄養指導目標

季節の食べ物について知ろう

＼「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

新米をはじめ、様々な農作物が収穫の時期を迎えています。秋刀魚や鮭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。

食事の時に、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。



味覚の秋・食欲の秋

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。食べる時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)	目で見える視覚  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
---	---	---	---	---

いろいろな味を経験してみよう！  味蕾

味覚は、舌の表面などにある「味蕾」という器官で感じます。味蕾は子どものうちに発達し、成長とともに少しずつ減少していくとされています。そのため、子どもは大人よりも味に敏感です。また、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たためです。味の経験を積むことで食べられるようになります。苦手なものを無理に食べるのは逆効果ですので、調理方法を工夫する、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。



おなかの調子を
整える食べ物

おいもについて知ろう!



いも類には、じゃがいも、さつまいも、里いもなどがあります。夏の終わりごろには人の背の高さくらいになる里いもや、畑の土をおおい隠さんばかりにつるを伸ばし、葉をはりめぐらせるさつまいもなど、どちらも大地の恵みやパワーを感じさせてくれます。

どの「いも」にも食物繊維が多いのが特徴で、1回に食べる量が比較的多いので、食物繊維の供給源として貴重な食材です。その他にも、里いもには無機質（ミネラル）、さつまいもにはビタミンCが豊富に含まれています。



100g当たりの食物繊維量
(食品成分表8訂より)

じゃがいも	さつまいも	里いも
1. 2g	2. 2g	2. 3g

食物繊維成人目標量

男性：20～22g

女性：17～18g

以上

肥満や生活習慣病を防ぐ強い味方 食物繊維

1. 便秘の予防

便の量を多くし、腸の中を通りやすくする働きがあります。

2. 肥満の予防

おなかをいっぱいにさせて、食べ過ぎを防ぎます。

3. 病気の予防

コレステロールの吸収を妨げ、血糖値の上昇を緩やかにし、生活習慣病を防ぎます。

食べて！減らして！考えよう！

今日から君も食ロス削減リーダー

10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。

日本では、本来食べられるのに捨てられてしまう食品（食品ロス）が、令和6年度に年間461万トン(推計)発生しています。

これは、国民1人あたりに換算すると、毎日ご飯茶碗1杯分を捨てている計算になります。

「もったいない」のこころを大切に、みなさんそれぞれができることから食品ロス削減に取り組んでみませんか？

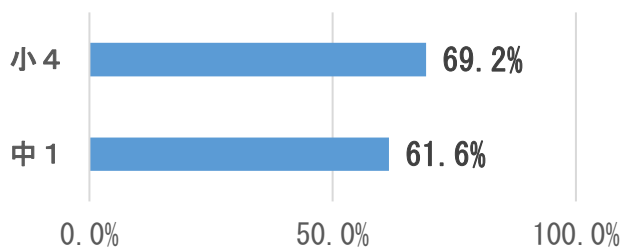


【環境推進課】

小笠の食生活を考えよう

10月「共食について知ろう」

家族そろって食事をするようにしている
保護者の割合



小笠地区学校保健会 令和8年度食生活アンケート結果より
(対象：小4・中1保護者 2,774名回答)

家族や友達と一緒に食べる「共食」は、心も体も元気になってくれます。

会話を楽しみながら食べることで、食事のマナーや食べ方も自然と身に付きます。

毎日の暮らしの中で、できるだけ「誰かと一緒に食べる時間」を大切にしましょう。

