



いただきスマイル

名取市学校給食センター
「いただきスマイルかん」
令和7年 10月発行
給食だより

お米をはじめ、様々な作物が実りの季節を迎えました。秋は「食欲の秋」ともいうように、旬のおいしい食べ物がたくさん出回るため、つつい食べ過ぎてしまう人も多いのではないのでしょうか。そんな時は、一口30回を目安によく噛んで、どんな味や香りがするか意識して食べてみましょう。



皆さんは、どんな味が好きですか？ 食べたときに感じる味は「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」という5つの基本味に分けられ、料理は、この基本味の組み合わせによって、さまざまな味わいが生み出されています。また、おいしさを感じるのは、味だけでなく、料理の見た目、かんだときの音やかみごたえ、口に入れたときの温度など、さまざまなことが関係しています。食事のときは、それらを意識して、よく味わって食べましょう。

5つの基本味と代表的な食べ物



甘味



砂糖、ハチミツ



塩味



塩



酸味



酢、レモン



苦味



コーヒー、ゴーヤ



うま味



だし

～お月見献立が登場します～

十五夜とは昔の暦で8月15日の夜の事です。現在の暦では9月～10月初旬ごろで、今年の十五夜は10月6日(月)です。「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいに見えることから、月をながめる月見の風習があります。ちょうど、農作物の収穫時期に当たるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。



お月見献立

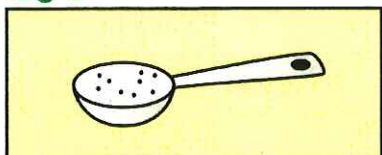
小学校10月6日(月)、中学校10月1日(水)です。お楽しみに！

10月は「食品ロス削減月間」です。みなさんは「食品ロス」という言葉を知っていますか？食べることができるのに捨てられてしまう食品のことです。ぜひご家庭でもこの機会に食品ロスについて考えてみてくださいね。

資源やエネルギーを大切に！ 食品ロスをなくそう！クイズ



Q1 日本の食品ロス量を、国民1人1日当たりで計算すると、どれくらいの量になるでしょう？



① 大さじ1ぱい分



② おにぎり1こ分

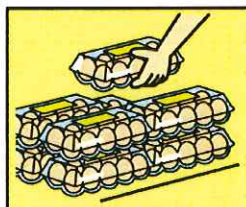


③ バケツ1ぱい分

Q2 食品ロスをなくす工夫をしている行動に、○をつけましょう。(いくつでも)



① 買い物に行く前に冷蔵庫の中身をチェックする。



② 卵や牛乳など、奥にある新しい商品を選ぶ。



③ 曲がったきゅうりなど、不ぞろいな野菜を買う。

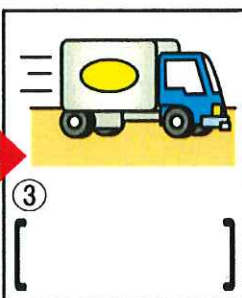
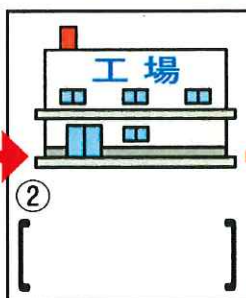
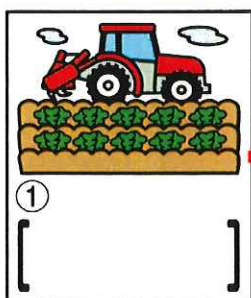


④ 賞味期限が切れていたら、すぐに捨てる。



⑤ 食べきれる量だけ調理する。

Q3 食べ物をムダにすると、資源やエネルギーもムダにすることになります。どんな場面でエネルギーが使われているか、下から選んで[]に言葉を入れましょう。



エネルギーは温室効果ガスとなり、地球温暖化の原因になります。食品ロスをなくしてエネルギーのムダ使いを減らそう！



食べ物をムダにすると

運ぶ ・ 燃やす ・ 加工する ・ 調理する ・ 栽培する

こたえ Q1=②[日本の食品ロスの量は約472万トン(「食品ロス量(令和4年度推計値)」農林水産省)で、1人1日当たり約103gの計算になる。] Q2=①③⑤[②売れ残った商品は捨てられてしまうので、手前にある期限の近い商品を取るとよい。④賞味期限は「おいしく食べることができる期限」なので、すぐに捨てるのではなく、食べられるかどうか判断することが大切。] Q3=①栽培する ②加工する ③運ぶ ④調理する ⑤燃やす