10月 給食だより

R6．10

宇城市学校給食センター

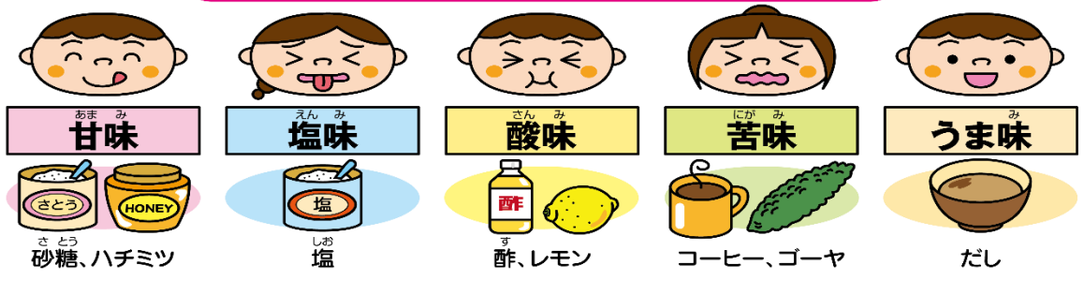
実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう！

「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。
秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。

秋においしい食べ物

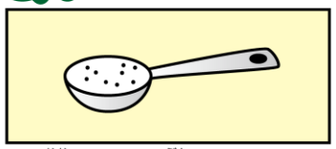
皆さんは、どんな味が好きですか？　食べたときに感じる味は「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」という５つの基本味に分けられ、料理は、この基本味の組み合わせによって、さまざまな味わいが生み出されています。また、おいしさを感じるのは、味だけでなく、料理の見た目、かんだときの音やかみごたえ、口に入れたときの温度など、さまざまなことが関係しています。食事のときは、それらを意識して、よく味わって食べましょう。

５つの基本味と代表的な食べ物



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？



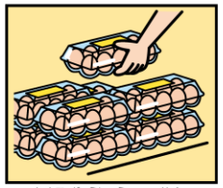
① 大さじ1ぱい分

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。



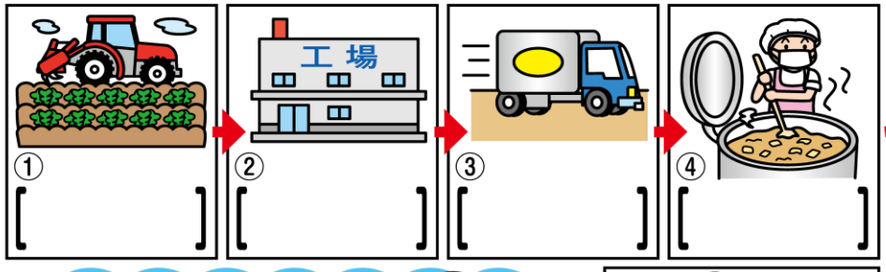
② 卵や牛乳など、奥にある新しい商品を選ぶ。

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！

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