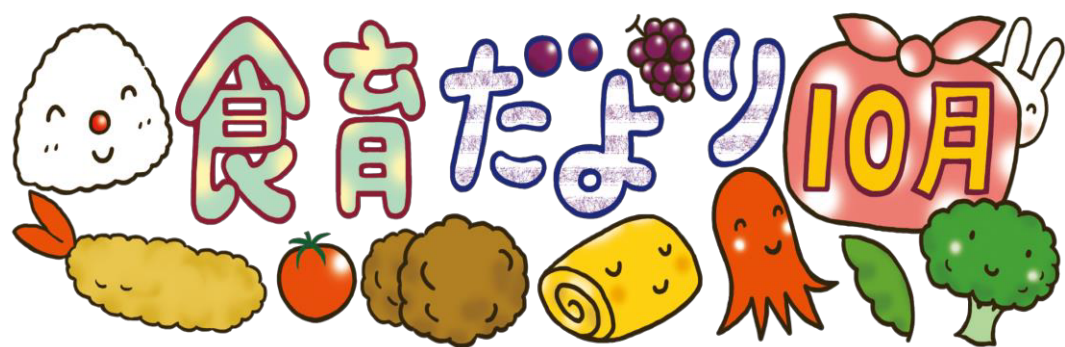




給食センターのホームページ
からもご覧いただけます。

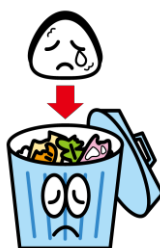
(毎月19日は食育の日)

一関市西部第二学校給食センター 令和8年10月14日(水) 【No.7】

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)

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

2 自分が食べ切れる量に調整する

3 食べ残しのないように、きれいに食べる

食べ残すと...

でも...
食べ残しが
地球温暖化につな
がって
習ったな...

あとちょっとだけ
残しちゃおうかな...

地球温暖化
温室効果ガス = CO₂

地球さん

おなか、Go! Go!

ありがとう!

残さず食べよう!

「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



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 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)	目で見える視覚 いろ・かたち・おおきさ・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 おんど・かたさ・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、舌がキュッとする感覚
- 清涼感...ミントなどのスースーとした冷たさ

いろいろな味を経験してみよう!

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(苦味)が苦手な子が多いのは、「酸味=腐ったもの」「苦味=毒」と本能的に感じて避けるようになっているためです。味の経験を積むことで食べられるようになりますが、苦手なものを無理に食べるのは逆効果です。調理法を工夫する、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。

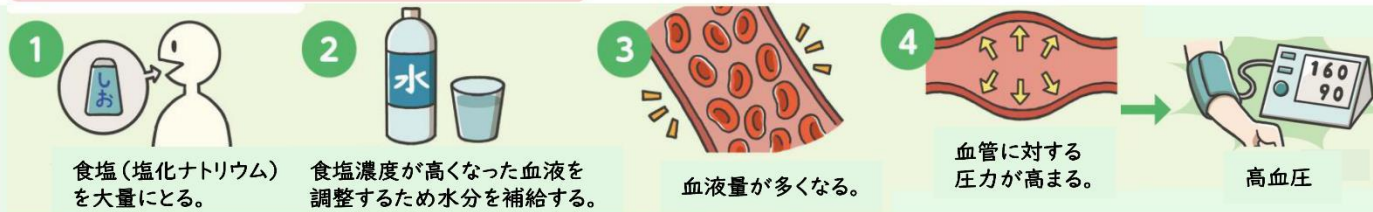


ちょっと知りたい。減塩・適塩のはなし



「塩分のとりすぎはよくない」とよく言われますが、なぜよくないのでしょうか。塩は、料理に欠かすことのできない調味料として、昔から使われてきました。また、大量の汗をかいた時は水分だけでなく塩分をとるようにすすめられることもあり、私たちの体にとってなくてはならないものです。しかし、塩分を必要以上にとりすぎると、血液の流れが悪くなり、生活習慣病のひとつである「高血圧」につながりやすくなります。

▶血圧が高くなるメカニズム



▶食するときの工夫

食べ方を変えるだけで、食塩をとる量を減らすことができます。

しょうゆやソースは「かける」ではなく「つける」。

直接食品（料理）にしょうゆやソースをかけずに、別の皿にとって「つけて」食べましょう。

食べすぎに注意する。

減塩していても、食べすぎてしまうと食塩のとりすぎにつながります。

見えない食塩に気をつける。

ハムやベーコン、ウインナーなどの加工食品には、食塩が多くふくまれます。

味を確認してからしょうゆやソースをかける。

食品（料理）を食べる前にしょうゆやソースをかけるのではなく、まず食べてみましょう。調味料がなくても十分おいしい食品（料理）もあります。

ラーメンやうどんなどのめん類のスープは、できるだけ残す。

1日の中で食塩の量を調整する。

しる物は具たくさんのもを飲む。



スープの中には食塩が多くふくまれています。スープを全部残せば、2～3gくらいの食塩を減らせます。



昼ごはんでは食塩をとりすぎた日は、夜ごはんでは食塩が多い料理を食べすぎないように気をつけましょう。



同じ味つけでも具がたくさん入っていると、器に盛るしるの量が少なくなり、減塩につながります。



おすすめ！

うす味でもごまの風味でおいしく食べられる！
減塩レシピ

ごぼうのごまサラダ

レシピ提供
千厩学校給食センター

【材料】（約4人分）

ごぼう 約 1/2 本
ブロッコリー 小房 3 個
赤玉ねぎ 1/4 個
ツナ缶 大さじ 1 強
マヨネーズ 大さじ 1
さとう 小さじ 1/2
しょうゆ 小さじ 1/2
こしょう 少々
白すりごま 大さじ 1

【作り方】

- ① ごぼうはささがきに切る。水にさらしてアクを抜き、さっと茹でて冷やす。
- ② ブロッコリーは食べやすい大きさに切り分けて、茹でて冷やす。
- ③ 赤玉ねぎは薄くスライスして 10 分程度水にさらし、キッチンペーパーなどで水気をよくしぼる。
- ④ すべての材料を混ぜ合わせる。



次号（11月号）は、「かむことの良さ」をご紹介します。



【材料】（約4人分）

・牛肉（こま切れ）※ 80g
・玉ねぎ 1/2 個
・キャベツ 120g
・じゃがいも 1/2 個
・にんじん 1/3 本
・押し麦 大さじ 1 弱
・無塩バター 10g
・水 200ml
・牛乳 200ml
・固形コンソメ 1 個
・白ワイン 小さじ 1
・塩、こしょう 少々
・生クリーム 大さじ 2

※給食では予算の都合上、鶏肉を使用する予定です。

『せかいいち おいしいスープ』



【作り方】

- ① 押し麦は水に漬けておく。
- ② 玉ねぎは薄くスライス、キャベツは短冊切り、じゃがいもとにんじんはいちよう切りにする。
- ③ 鍋にバターを溶かし、牛肉を炒める。②を入れて炒め、水を加えて煮る。
- ④ 野菜が煮えたら①を入れ、牛乳と調味料を加える。
- ⑤ 仕上げに生クリームを加える。

☆ あらすじ ☆

はらぺこの3人の兵隊が、村で食べ物を分けてほしいと頼みました。けれども、村人たちは、もっともらしい言い訳をして、食べ物を分けてはくれません。兵隊たちは仕方がないので、石のスープをつくると言い出しました。「なに？石のスープ？」王様やお金持ちも食べるという『石のスープ』とは、いったいどんな味がするのでしょうか。



10月29日は「岩手とり肉の日」

ユーリンチー『油淋鶏』



【作り方】

- ① 鶏もも肉を A の下味に漬ける。
- ② ①にかたくり粉をまぶし、油で揚げる。
- ③ ごま油でおろししょうが・にんにくを炒め、ねぎ、調味料を加えてひと煮立ちさせる。
- ④ ②に③のタレをかける。

【材料】（約4人分）

・鶏もも肉（から揚げ用） 40g×4 個
A { ・酒 小さじ 2
・濃口しょうゆ 大さじ 1/2
・塩、こしょう 少々
・かたくり粉 適量
・揚げ油 適量

< タレ >

・ねぎ 1/5 本
・おろししょうが 小さじ 1/2
・おろしにんにく 小さじ 1/2
・ごま油 小さじ 1/2
・濃口しょうゆ 大さじ 1/2
・酢 大さじ 1/2
・砂糖 小さじ 1 強

岩手県チキン協会から、「岩手とり肉の日」のパフレットが学校を通じて配付されます。おうちの人と一緒に読んで、「岩手とり肉」について学ぶ機会にしましょう♪

