

木々が色づく季節になってきました。秋は新米をはじめ、様々な農作物が収穫できたり、さんまやさけなどの魚も脂がのったりして食べ物おいしい季節です。秋は旬の食べ物が豊富で食欲も増すことから「食欲の秋」や「味覚の秋」とも言われます。食事に集中してよく味わうことで、満足感も高まり、心も体もリフレッシュできます。食事の時は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つの感覚のことを言います。私たちは、この五感を使って身の回りにあふれている情報を受け取っています。この中で舌をから感じるものが「味覚」ですが、他の4つの感覚も食べ物のおいしさに深く関わっています。



食べ物のもったいないを減らしましょう！

10月30日は

「食品ロス削減の日」

「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、日本では多くの食品を海外からの輸入に頼っています。それにもかかわらず、1年間で約461万トンもの食べ物が捨てられています。これは、日本に住む人全員が毎日1個ずつおにぎりを捨てる量と同じ量です。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りのある資源を大切にすることにつながります。



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



じかん み
時間を見ながら
食べましょう

2 自分が食べ切れる
量に調整する



じぶん ひつよう りよう
自分に必要な量
を知りましょう。

3 食べ残しのないように、
きれいに食べる



「さーお血ピカピカ」
を目標しましょう。

まずは、「普段より1口多く食べる！」など自分にできることから食品ロスを減らしていきましょう！