



給食だより



魚津市学校給食センター

朝夕が涼しくなってきました。日中との気温差もあり、体調を崩しやすい時期です。体調管理の基本は「バランスのよい食事」です。秋の味覚をたっぷり味わいながら、適度な運動と十分な休養を心がけ、心身ともに健康に過ごしましょう。

「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

味覚の秋・食欲の秋

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

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

10月は「食品ロス削減月間」です！ —10月30日は「食品ロス削減の日」—

どんな大産地でも食糧資源は“無限”ではありません。様々な自然の影響によって、農作物が不作になったり、魚の漁獲量が減ったりしています。私たちの命をつなぐ貴重な食べ物を大切にいただくために、食品ロス削減を実践していきましょう。

右のイラストを見たことがありますか？これは農林水産省が作成した食品ロス削減国民運動のキャラクター「ろすのん」です。この名前には、「食品ロスをなくす(non)」という願いが込められています。



ろすのんの真ん中の赤い円はお皿、下の2本線はおはしがイメージされています。

では、「ろすのん」を左のような笑顔にするには、どんなことに取り組んだらよいのでしょうか？

- 食べきれる分だけ作る。
- 野菜の皮など食べられる部分はむだなく使う。
- 自分にあった量を残さず食べる。
- 冷蔵庫の中の食品をこまめにチェックする。

自分にできることから少しずつ実践していきましょう。

給食の新しいメニューを考えてみよう！ 新メニューコンテスト

小学校5・6年生と中学生から合計 336 点の応募がありました。ありがとうございました。

応募されたすべての作品は、10月17日(土)～18日(日)にありそドームで行われる「まるまる魚津」で紹介します。優秀作品6点は「まるまる魚津」で行う表彰式で表彰され、11月以降の給食で再現する予定です。

