

食べ物の「もったいない」を減らそう!



食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことです。

いま、日本の食料自給率は約38% (カロリーベース)※1で、多くの食べ物を海外からの輸入にたよっています。それなのに、1年間で約461万トンもの食品ロスが出ています※2。これは、国民一人ひとりが毎日おにぎり1個分を捨てている計算になります。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、かぎりある資源を大切にすることにつながります。まずは、食べ残しや買いすぎを減らすなど、身近なところから「もったいない」をなくしていきましょう。

※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

食べているときも時間を意識しましょう

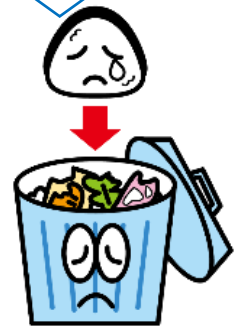
2 自分が食べ切れる量に調整する

からだに必要な量を
知ることが大切です

3 食べ残しのないように、きれいに食べる

「お血ピカピカ」を
目指しましょう

1人1日あたり
おにぎり1個分
捨ててます!



「食育基本法」 が改正されました

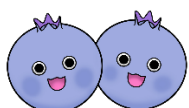


「食育基本法」という法律が、20年ぶりに新しくなりました。

これからは、「日本の食べ物をしっかり守ること」や、こどもだけでなく「大人も食育に取り組むこと」が大切にされます。

学校では、食べ物が届くまでの流れを学び、農業や漁業などで食をささえる人々への感謝や理解を深めていきましょう。食育は、自分自身の健康づくりだけでなく、みんなで将来までずっと食べものを守りつづけるための大切な取り組みになっています。

10月10日は 目の愛護デー



10月10日は目の愛護デー給食として、人参たっぷりのキャロットライスのえびホワイトソースかけ、南瓜入りのサラダ、ブルーベリーゼリーを作る予定です。目の健康のためにビタミンAを含む食品を意識してとりましょう。

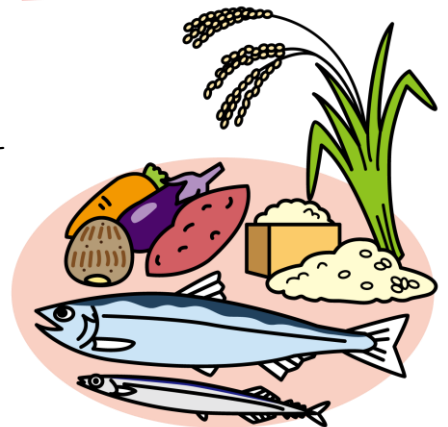
ビタミンAを含む食品を 意識してとろう!



「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。



五感を使って味わうとは？

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 も つ 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 おんど かた 温度・硬さ・なめらかさ
--	---	-------------------------------------	------------------------------------	--

舌で感じる「味覚」と他の「視覚・聴覚・嗅覚・触覚」の感覚も、食べ物のおいしさに深く関わっています。食べるときに意識してみましょう。

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、舌がキュツとする感覚
- 清涼感…ミントなどのスースーとした冷たさ



こどもは「酸味＝腐ったもの」「苦味＝
毒」と本能的に感じて避けることがあり
ますが、味の経験を積むことで食べられ
るようになる人が多いです

捨てちゃうの？

大根やかぶの葉も食べられます。

「もったいない」の気持ちを大切にしたいですね。

えっ？
だって食べられないでしょ？

大根の葉は捨てちゃうの？

大根の葉には栄養もたっぷり！

捨てるなんてもったいない！

つけもの
塩でもんだら
おつけものにもなるのよ

たまごやきにまぜて
みそ汁の具

細かくきざんだら
いろいろな料理に
使えるし

わぁー!!

大根の葉も大切に食べてあげてね

なんか葉っぱが
かやいて
見えてきた！

えひめけんあいなんちょう まだい つか たい じる 愛媛県愛南町の真鯛を使った鯛めしとあら汁



カツオブルー



ねんせい そうごう じゅぎょう にほん すいさんぎょう
5年生は総合の授業で、日本の水産業
について勉強しています。

がつ えひめけんあいなんちょう しょくいん きゅうしょく さかなや
9月に愛媛県愛南町の職員と給食の魚屋の「ぎょ
でんどうし と ぎょぎょう そだ ぎょぎょう でまえ
しよく伝道師」に「獲る漁業・育てる漁業」の出前
授業をしてもらいました。

えひめけん ようしょく せいさんりょう ぜんこく い ぶん し あいなんちょう
愛媛県は養殖マダイの生産量が全国1位です。その 3分の 1 を占める愛南町で
行われている「マダイの養殖」や「かつおの一本釣り」を通して日本の漁業の今を
まな にほん うみ かこ くに さかな くに りょうし
学びました。日本は海に囲まれた国で魚がたくさんとれる国です。しかし、漁師さん
はこうれいか まいとし にんげんしょう
は高齢化などで毎年6000人減少しているそうです。



し ぜん そだ さかな にんげん
自然に育った魚と、人間
そだ さかな ようしょくぎょ
が育てた魚（養殖魚）のこ
とを動画や実物を見ながら
まな
学びました。



も ほんもの まだい じっさい かんさつ てんねん
持ってきてくれた本物の真鯛を実際にさわって、よく観察しました。天然のマダイ・
ようしょく いろ かたち ちが わ
養殖のマダイの色やひれの形の違いがよく分かりました。



いっぽんづ つか さお たち じっさい
かつおの一本釣りで使う竿をこども達を実際に
さわ いっぽんづ たいけん さお
触らせてもらい、かつおの一本釣り体験をしました。竿
とくちよう な
の特徴はリールが無く、よくしなります。かつおが10キ
くらい おも さお いがい かる たち
ロ位と重いので、「竿は意外と軽い」、とこども達が
おどろ
驚いていました。

とうじつ きゅうしょく たい
当日の給食は「鯛めし」と
たい じる
「鯛のあら汁」でした。もちろ
ん、えひめけんあいなんちょう ようしょく
愛媛県愛南町の養殖マダイ
み
です。あら（身をとったあとの
ほね あたま
骨や頭）でおいしいだしをと
り、ごはん はん する つか たい
と汁に使いました。鯛
ちゃづ
茶漬けにしてもおいしかったです。果物も愛媛県愛南町の河内晩柑です。

