

2026年9月29日

町田市立三輪小学校

校長 荻間 順子

給食だより 10月号



9月に入ってから暑さが比較的落ち着いてきており、季節の移ろいを感じられるようになりました。秋は「実りの秋」と言われるように、多くの食べ物が旬をむかえます。給食でも、旬の食材をつかった献立が登場します。給食を通して、お子様とも旬のことや食べ物についてお話していただければと思います。

＼「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。

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。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。



現在、年間約461万トン（推計値）もの食品ロスが発生しています。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。

地球環境を守るためにも、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。



今月の地場産野菜



にんにく、しょうが、
じゃがいも、
はくさい、キャベツ
を予定しています

*産地公表

にんじん	北海道	きゅうり	福島、群馬	ほうれん草	群馬	なし	福島
しょうが	高知	エリンギ	長野	じゃがいも	北海道、町田	マスカット	山梨
キャベツ	群馬	にんにく	青森、町田	ごぼう	青森	さば	ノルウェー
もやし	栃木	なす	群馬、町田	赤パプリカ	韓国	豆あじ	長崎
小松菜	茨城	ねぎ	青森	白菜	長野	助宗たら	アメリカ・ロシア
大根	北海道	しめじ	長野	パセリ	千葉		
玉ねぎ	北海道	トマト	福島	りんご	青森	米	宮城