



給食だより

2026年9月28日
町田市立堺中学校

「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。秋は旬の食物が豊富にあり、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」と言われています。五感を使って食事を味わい、味覚の秋を楽しみましょう。



五感を使って味わうとは？

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

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



いろいろな味を経験してみよう！

味覚は、舌の表面にある「味蕾」という器官で感じます。味蕾は成長と共に発達するため、大人よりも子供の方が味に敏感になります。様々な味を経験することは、味覚の発達につながります。苦手なものにも少しずつチャレンジしてみましょう。

食べ物の「もったいない」を減らそう！

10月は「食品ロス削減月間」です。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）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461万トンもの食品ロスが発生しています。これは、ひとり1日あたり、おにぎり1個分を捨てている量に相当します。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。



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



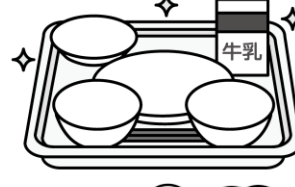
食べている時も時間を
意識しましょう。

2 自分が食べ切れる 量に調整する



体に必要な量を知る
ことも大切です。

3 食べ残しのないように、 きれいに食べる



無理なく「お血ピカピカ」
を目指しましょう。



9月に使用した学校給食用食材の主な産地

品目	産地	品目	産地	品目	産地	品目	産地
野菜・果物							
さつまいも	千葉	じゃがいも	北海道	しょうが	熊本	にんにく	青森
バジル	愛知	もやし	栃木	れんこん	茨城	パプリカ	長野
玉ねぎ	北海道	えのきたけ	福岡	キャベツ	北海道	きゅうり	町田、東京
にら	北海道	ねぎ	埼玉	小松菜	東京	大根	青森
白菜	長野	にんじん	町田				
なし	福島						
肉				米			
鶏肉	宮崎・国内産	豚肉	国内産	2025年度産		山形	
魚介類							
ししゃも	アイスランド、ノルウェー、カナダ	ホキ	ニュージーランド、オーストラリア	ほっけ	アメリカ		