



食育便り

2026年10月発行
伊丹市教育委員会
中学校給食センター

朝夕、だいぶ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。今が旬の秋刀魚や鮭、栗、さつまいも、りんごなどの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て心身ともに健康に過ごしましょう。

味覚の秋！到来！！

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。秋刀魚や鮭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。

食事の時、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。食べる時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



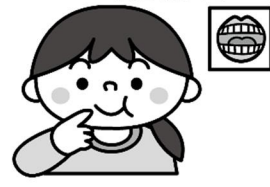
かんだときの音

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

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



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。また、すっぱいもの（酸味）や苦いもの（苦味）が苦手な子が多いのは、「酸味＝腐ったもの」「苦味＝毒」と本能的に感じて避けるようになっているためです。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。

「食育基本法」が改正されました



「食育基本法」は、さまざまな食の課題を解決し、国民が健康に暮らせる社会をつくるために、平成17（2005）年に制定されました。それから20年の間に、私たちの食を取り巻く環境は大きく変化し、食育の重要性はさらに高まっています。

令和8（2026）年5月に改正された「食育基本法」では、社会情勢の変化を踏まえ、食料安全保障の確保や、「大人の食育」の推進が新たに位置づけられました。また、学校での食育をより充実させるため、食育の指導にふさわしい職員として「栄養教諭」が例示されたほか、農林漁業教育や外部人材の活用についても盛り込まれています。食育は、個人の健康づくりにとどまらず、国民全体で持続可能な食を支えるための重要な取り組みとして、その役割を広げています。食べ物が食卓に届くまでの流れを知り、農業や漁業をはじめ、食を支える人たちへの理解を深めていきましょう。

10月は食品ロス削減月間

国では、10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。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）※1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（推計値）もの食品ロスが発生しています※2。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。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。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。

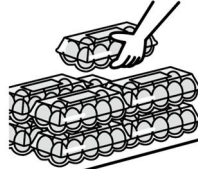


※1：農林水産省（令和6年度） ※2：消費者庁・環境省・農林水産省（令和6年度）

食品ロス削減クイズ

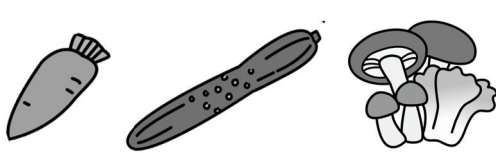
Q1 食料品店などで商品棚の手前にあるものを選ぶことを何という？

- ① てまえどり
- ② てまえから
- ③ てまえみそ



Q2 冷凍保存に適さないものはどれでしょう？

- ① にんじん
- ② きゅうり
- ③ きのこと類



Q3 日本の家庭系食品ロスの内訳で、最も多いのは次のうちどれでしょう？

- ① 食べ残しによる廃棄
- ② 賞味期限・消費期限が切れたため、未開封の状態で捨ててしまう直接廃棄
- ③ 野菜の皮など食べられる部分の過剰除去による廃棄

こたえ

- Q1 ① てまえどり Q2 ② きゅうり 水分が多い食材は冷凍すると食感が損なわれます。
Q3 ② 直接廃棄 期限を確認し、廃棄にならないよう気をつけましょう。