

令和8年



給食だより



No.498 発行:阿見町立学校給食センター

朝夕は涼しい日が多くなる季節ですが、日中はまだ暑い日も続きます。水分補給をしながら、体調管理に気を配りましょう。また、気候が安定し、秋を代表するおいしい農作物もたくさん採れはじめます。そんな時季だからこそ、自然の恵みに感謝して食べ物を大切にしたいですね。

＼「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。



味覚の秋・食欲の秋

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	目で見える視覚	耳で聴く聴覚	鼻で嗅ぐ嗅覚
 甘味・酸味・塩味・苦味・うま味(5つの基本味)	 色・形・大きさ・盛り付け	 かんだ時の音	 におい・風味

皮膚や口の中で感じる触覚



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、舌がキュッとする感覚
- 清涼感…ミントなどのスースーとした冷たさ



食べ物の「もったいない」を減らそう！



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)



茨城県立医療大学からの

“ワンポイントアドバイスコーナー”

「さむっ！」寒いと鳥肌が立つのはなぜ？

秋も深まり、朝晩は「さむっ！」と感じる日が増えてきました。今回は、寒さから体を守るしくみのお話です。

★体温クイズ!★

人間の体温はだいたい36～37℃。では、犬や鳥の体温は何度くらいでしょう？

人間より高い？低い？予想してみよう！

Q1 犬の体温は？

- ① 35～36℃ ② 38～39℃ ③ 41～42℃

Q2 鳥の体温は？

- ① 34～36℃ ② 37～38℃ ③ 40～42℃

犬や鳥は、人間より体温が高いのです。昔は、そのぬくもりを利用して、日本では猫を抱いて暖をとったともいわれ、メキシコでは毛のない犬が「生きた湯たんぽ」のように人を温めていたという歴史もあります。

では、人間はどうやって寒さから身を守るのでしょうか？

寒い日に腕を見ると、毛穴がプツプツ盛り上がる場合があります。これが「鳥肌」です。寒さを感じると、毛穴にある小さな筋肉が縮んで毛を立てさせます。毛の多い動物では、立った毛の間に空気をため、体の熱を逃がしにくくします。人間にもそのしくみが残っています。

ほかにも、ブルブル震えて筋肉を動かし、熱をつくるなど、私たちの体には体温を守るしくみがあります。これから寒くなる季節。しっかり食べる、よく動く、よく眠る、気温に合わせて服を調節する。自分の体のサインに気づきながら、元気に冬を迎える準備をしましょう。

★クイズの答え★ Q1 ② Q2 ③

茨城県立医療大学 保健医療学部看護学科 山本潤