



給食だより

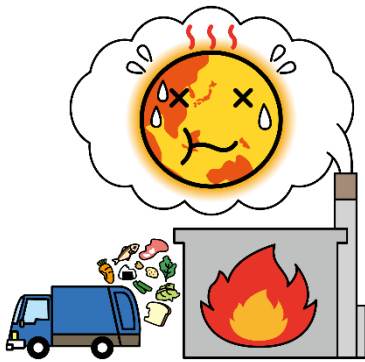
2026

小美玉学校給食センター

好き嫌いなく何でも食べよう！



みなさんは、好き嫌いをしないで食事をしていますか？
給食は、みなさんが元気に毎日の生活を送れるように、栄養素のバランスを考えて作られています。将来の自分のためにも、何でも食べるように心がけましょう。



また、食事を残してしまうことは、地球温暖化につながります。
日本では、一人あたり毎日おにぎり1個分の食品が捨てられています。
この食品のゴミを燃やすためには、たくさんのエネルギーを使い、たくさんの熱が出ます。
私たちが好き嫌いせずに食事を食べることが、限りある資源や、地球を守ることに繋がります。
自分の健康のため、そして私たちが住む地球のため、苦手なものもあと少しだけ食べてみませんか？

★☆☆☆☆ 小美玉市の認定農業者を紹介します！ ☆☆☆☆☆

今月は、5日(月)～9日(金)の1週間を「新米week」として、毎日日替わりで、小美玉市の認定農業者さんたちが育てたお米が給食に登場します。
お米は品種ごとに特徴があり、味や風味が異なります。その違いを感じながら味わっていただきましょう。



5日(月)
三箇地区
田村 祐二さん



にじのきらめき
名前の通り、炊き上がったごはんがキラキラと輝いています。

6日(火)
上玉里地区
高崎 直樹さん



あきたこまち
炊き立てでも冷めてもおいしく、人気のある品種です。

7日(水)
中延地区
大高 昌明さん



ミルククイーン
しっとりとした質感、ねっとりとした粘りが特徴です。

8日(木)
与沢地区
長島 主さん



ふくまる
茨城県で生まれた、粒がふつくと丸くて大きなお米です。

9日(金)
倉敷地区
笹目 毅さん



コシヒカリ
ツヤ・コシ・粘りがあり、噛めば噛むほどうまみが出ます。

食育コラム ～食欲の秋！おいしく食べよう！～

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。五感を使って食事を味わい、「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、体の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。



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 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 おと 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	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		

給食では、みなさんにいろいろな味を知ってもらうために、様々な味付けの料理を出しています。

辛いもの

甘いもの

酸っぱいもの

香りが強いもの

苦みがあるもの



いわしの
ピリッとジャン



おに
鬼まんじゅう



かんてん
寒天サラダ



にらのスタミナ
みそ汁



ゴーヤー
チャンプルー