



給食者人員数	給食者人員数	発行
南風原幼 114	南風原小 887	南風原町立学校給食
津嘉山幼 193	津嘉山小 1081	共同調理場
北丘幼 113	北丘小 972	
翔南幼 75	翔南小 570	電話 889-3691
調理場 37	南風原中 929	FA X 889-0564
	南星中 743	
	合計 5714	

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）

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

2 自分が食べ切れる量に調整する

3 食べ残しのないように、きれいに食べる

食べているときも時間を意識しましょう

体に必要な量を、知ることも大切です

「お皿ピカピカ」を目指しましょう

「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。



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 甘味・酸味・塩味・苦味・うま味（5つの基本味）	目で見る視覚 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

- 辛い…唐辛子などのピリピリとした刺激や熱さ
- 渋み…濃い緑茶や洗柿などで、舌がキョツとする感覚
- 清涼感…ミントなどのスースーとした冷たさ

今月(10月)の主な食材産地

※食材の出荷状況・天候等により変更となる場合もありますので、あらかじめご了承ください。

・牛乳	沖縄、熊本	・牛肉	ウルグアイ、オーストラリア
・米	福岡 秋田		ニュージーランド、カナダ
・パン(小麦粉)	カナダ、アメリカ	・こまつな、とうがん、よもぎ	沖縄
・豚肉	沖縄、国産、スペイン、ブラジル カナダ、チリ	・はくさい	九州、長野
・鶏肉	沖縄、国産	・ピーマン	熊本、鹿児島、大分、沖縄
・キャベツ	沖縄、鹿児島、熊本	・にら	沖縄、宮崎、鹿児島
・ピーマン	九州、関東、東北	・ねぎ	佐賀 福岡 鹿児島
・じゃがいも	長崎、熊本、宮崎、鹿児島	・なす	沖縄、宮崎、大分
・にんじん、たまねぎ	九州	・セロリ	関東
・だいこん	関東、青森、北海道	・赤・黄ピーマン	韓国
		・みかん	九州