



食べ物の「もったいない」を減らそう！

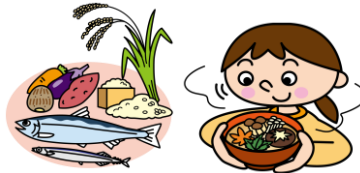


国では、10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。

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。

「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？

味覚の秋・食欲の秋

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。



した あし み かく 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）	め み し かく 目で見る視覚 いろ かたち おお も つ 色・形・大きさ・盛り付け	みみ き ちよう かく 耳で聴く聴覚 かんだときの音	はな か きゆう かく 鼻で嗅ぐ嗅覚 におい・風味
ひ ふ くち なか 皮膚や口の中で感じる触覚 おん ど かつ 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

【川崎小 | 年生親子給食】

9/18（金）川崎小1年生に向けて、食育講話・親子給食を実施しました。この日の献立は、トーカチ・うちなーぐちの日の行事食の「牛乳・もちきびごはん・チムシンジ・グンボーイリチー・ターンムパイ」栄養士の講話を通して給食がどのように作られているかを学び、親子で一緒に給食を味わいながら楽しい時間を過ごすことができました。



世界のウチナーンチュの日

「世界のウチナーンチュの日」とは？

沖縄県系人（ウチナーンチュ）とのつながりを再認識し、歴史や文化への理解を深めることを目的として、**10月30日**が「世界のウチナーンチュの日」と定められています。



世界には
約42万人の
ウチナーンチュが
暮らしています

今年は、沖縄からペルーへの 移民開始から**120年**の節目の年です！



1906年、**36人**の沖縄の人々が新しい生活を求めてペルーへ渡ったことから、沖縄からペルーへの移民が始まりました。当時の沖縄は仕事や食べ物が少なく、多くの人々が遠い国へ旅立ちました。ペルーでは、最初は農業で働き、その後、町に移ってお店を開くなどして生活を広げていきました。しかし、地元の人々との対立や、大きな地震、さらに戦争の影響で財産を失うなど、多くの困難がありました。それでも、互いに助け合いながら生活続け、沖縄の文化や言葉を大切に受け継ぎできました。現在、ペルーには**約7万人以上**のウチナーンチュが暮らしています。

1906年



**36人が
ペルーへ渡る**
新しい生活を求めて、
沖縄からペルーへ
出発しました。

農業から始まる



最初は農業で
働きました。
土地を開き、
畑で野菜などを
育てました。

町での生活へ



やがて町に移り、
お店を開くなどで
生活を広げました。

いくつもの困難



地震や戦争などで
財産を失うなど、
多くの困難がありました。

助け合い、文化を守る



それでも互いに助け合い
ながら生活を続け、
沖縄の文化や言葉を
大切に受け継ぎできました。
現在、ペルーには
約7万人以上の
ウチナーンチュが暮らしています。

今月の給食で ペルーを味わおう！

沖縄からペルーへの移民開始から120年の節目を迎え、
今月の給食では **ペルー料理** を予定しています。

遠く離れた場所でも、沖縄を思い続ける人たちの存在を感じながら、
給食を味わってください。



石川調理場では、
牛乳、麦ごはん、ディエタ・デ・ポヨ（チキンスープ）、
ロモ・サルタード（牛肉の炒め）、ポテトフライ
を提供予定です。お楽しみに～！

