

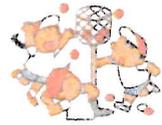


# 給食だより

## しっかり体調管理！

スポーツフェスティバル、お疲れさまでした！。親子で楽しむ競技が増えて、笑顔も増えたのではないのでしょうか。頑張って練習したマーチングやかっこなどお父さん、お母さんに見てもらえて、嬉しかったと思います。きりん組さんは次はお祭りですね。

秋らしい気温になってきました。一日の寒暖の差がもっとも大きくなるのがこの時期です。体調を崩しやすい季節ですが、体調管理に努め元気に過ごしましょう。



## 食品ロスを考えよう

# もったいないの気持ちを大切に

家庭ごみの重さの半分を占めるのが、食品ごみです。中でも無視できないのが、食べられるのに捨てられる「食品ロス」です。日本全体で出る食品の割合は家庭と事業・産業系で1：1になっています。しかも日本から出る食品ごみの量は、※1国連世界食糧計画による世界の食糧援助量の倍に近い量に相当するそうです。

(※1 毎年およそ80カ国の国々、8000万の人々の食糧支援の量。主に紛争地域で行われている)

**10月は食品ロス削減月間です。**「もったいない」の気持ちを大切に、家庭での食品ロスの削減に取り組んでみてください。「もったいない」という言葉は、ものを大切にすることに気持ちのあらわれです。食べ物を無駄にしてはいけないと思うのも「もったいない」のひとつです。

## できることから取り組んでみませんか

### 1. 買い過ぎない

買い物前に家にある食材をチェックして、使う量だけ買しましょう

### 2. 作り過ぎない

家族の体調や予定も考えて、食べきれぬ量を作らしましょう

### 3. 食事を残さない

食事は、ごはん粒ひとつまで、すべて食べきるように心がけましょう

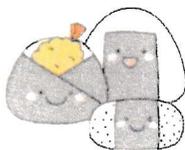


# 秋に美味しい食べ物

食欲の秋到来です！今年はさんまが安価で食べられそうです。

## 秋にとれるさまざまな食べ物を味わって、美味しい秋を見つけましょう！

### 米



米は日本の主食であり、古くから、神事や祭事などにおいても重要な作物とされてきました。米の主成分は炭水化物で、体内でブドウ糖に分解されて、脳や体のエネルギー源になります。

### さつまい



さつまいは炭水化物や食物繊維が豊富で、カリウムやビタミンCなども含まれています。エネルギー源になるため、素材の味を生かしたおやつや食材としても良いでしょう。

### りんご



りんごの甘みは体内でエネルギーにかわり、酸味は疲労回復に役立ちます。また、体内の余分なナトリウムを排出する働きのあるカリウムを多く含みます。朝に食べるのもお勧めです。

### さけ



さけはピンクや赤い色をしています。餌となるえびやプランクトンなどの赤い色素によって赤味を帯びています。秋に出回るものは「秋鮭」と呼ばれ、塩焼きやシチューなど、いろいろな料理に合います。