



給食だよ



2024年10月1日
なかよし乳児保育園

食欲の秋、読書の秋、実りの秋・・・、楽しみの多い季節がやってきました。暑さが和らぎ過ごしやすい時期ですが、昼・夜の気温差があり体調を崩しやすい季節でもあるので、生活リズムを整え元気よく過ごしていきましょう。

『もったいないね 食品ロス』

10月は食品ロス削減月間です。食べられるのに捨てられる「食品ロス」。日本の1年間での食品ロスは、約523万トン！日本人1人当たりになると、毎日お茶碗1杯分の食べ物を捨てていることとなります。「もったいない」という言葉は、物を大切にす気持ちのあらわれです。

「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ましょう。

《食品ロスを減らすためのポイント》

- ◎残さず食べきましょう 食べ物や作ってくれた人に感謝して最後までおいしくいただきます。
- ◎使い切れる分だけ買きましょう。
- ◎冷蔵庫の整理と「見える化」を心がけましょう。



♪お米を食べよう♪

お米が美味しい季節になりました。

でも、日本でごはん派の人は減るばかり・・・。もう一度『ごはん』の良さを見直しましょう。

- ①パンなどに比べ、かむ力が育ちます。
- ②血糖値の上がり方が緩やかなので、集中力が保てます。
- ③炊き込みごはんにすると栄養も取れて一石二鳥です。

※白ご飯を食べるときは、ビタミンB群（豚肉・魚・卵など）を一緒に摂ることで、栄養バランスも整います。

※新米は水分量が多いため、炊くときは水分を減らして炊きましょう。色の白さが際立ち、柔らかく粘りがあり、香りも豊かです。



秋の味覚を楽しんでみよう

「実りの秋」と言われるように、秋は新米・なす・さんま・きのこ類・くり・りんご・ぶどうなど、美味しい食べ物が出回る季節です。旬の食材を知って味わうことは、食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。給食では、きのこの炊き込みご飯やりんごなどが出ます。



=給食室よ！=

9月からこあら組は、両手カップから汁椀にかえて提供しています。「持ち方はこうだよ」と伝え、じょうずに持って汁を飲んでいます。

あひる組もじょうずにスプーンを持ちあまりこぼさずに食べられるようになりました。今後も、声掛けをしながら、楽しい給食時間にしていきたいです。