



給食だより

令和4年 10月 1日
認定こども園 深江幼稚園
給食室

もうすぐ運動会！

いよいよ2日に幼稚園の運動会が開催されます。がんばっているマーチングやお遊戯を家族に見てもらえる事を子ども達は楽しみにしているようです。園庭ではかけっこやリレーなどの練習で大盛り上がりです！ラインの中を走るのもご愛敬♥とっても楽しみです。

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



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。食べ物を無駄には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、使う量だけ買いましょう
2. 作り過ぎない
家族の体調や予定も考えて、食べきれる量を作りましょう
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

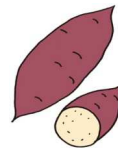
秋にとれるさまざまな食べ物を味わって、美味しい秋を見つけましょう！

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。

さつまいも



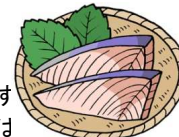
さつまいもは炭水化物や食物繊維が豊富で、カリウムやビタミンCなども含まれています。エネルギー源になるため、素材の味を生かしたおやつや食材としても良いでしょう。

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、体内の余剰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。朝食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。白身魚ですが、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。