

# 食育だより

## 10月

令和3年10月1日  
かすみ台第一保育園

10月に入り、だいが過ごしやすいになりました。元気な子どもたちがますます活動的になる季節です。

秋はおいしい食材が出回ります。栄養豊富な秋の食材を味わいながら冬にそなえた丈夫な体を作りましょう。



### 食品ロス

## 食べ物を無駄にしていますか？

10月は国が定める「食品ロス月間」です。食品ロスとは、まだ食べられるのにゴミとして、捨てられてしまう、食品の事で、日本では年間600万トンを超える量が発生しています。このうち約半分は、家庭からのものであり、私たち一人ひとりが食品を無駄にしないように意識して取り組むことが必要です。

- ① 必要なものを使いきれただけ買う
- ② すぐ使うものならば、ショーケース手前の賞味期限や消費期限の近い物を買う
- ③ 食べきれる量を考えて料理を作る
- ④ 余った食材を使い切る日を設ける(例えば、週末は残り野菜でお鍋など)
- ⑤ 冷蔵庫や冷凍庫は整理整頓し、何がどれくらい残っているか、わかるようにする
- ⑥ 冷凍できるものは新鮮なうちに冷凍する

## 目の愛護デー

10月10日は、「目の愛護デー」です。  
10日は日曜日なので、8日(金)に胚芽米・秋刀魚・南瓜・ブロッコリー・人参・豚肉・ブルーベリーなど、目のビタミンといわれているビタミンAやB群を中心とした献立を予定しています。

## 10月の旬の食材

さつまいも・きのこ類・  
かぼちゃ・さんま・さば・さけ  
かき・ぶどう・りんご