

給食だより



なでしこ保育所
2024 年度 秋号

まだまだ気温が高く暑い日が続いていますが、暦の上ではもう秋です。
秋は美味しい食べ物がたくさんで、ついつい食欲も増してしまいますよね。
10月は運動会や遠足など、楽しい行事も盛りだくさんです。今が旬の美味しい
秋の味覚を食べ、体もいっぱい動かし、毎日元気に過ごしましょう！

～10月は食品ロス削減月間です～

「食品ロス」とは、まだ食べることができるのに捨てられる食品のことです。
日本では年間 472 万トン(令和 4 年度)もの食品ロスが出ており、
1 人当たりになるとおにぎり 1 個分の食べ物を毎日捨てていることになります。



食品ロスを減らすための工夫

①買い物での工夫

- ・ 買い物前に冷蔵庫の食材をチェックし、必要な分だけを買う。
- ・ すぐに使う食品は「てまえどり」を心がける。



②調理や食事での工夫

- ・ 賞味期限の確認をして、短いものから先に使う。
- ・ 食べきれだけの量を作る。
- ・ 作り過ぎたら、リメイクするなどして食べきる。



③外食での工夫

- ・ 食べきれる量だけ注文する。
- ・ 万が一食べきれない場合は、持ち帰れないかお店の人に相談する。

～秋は新米が美味しい季節です～



お米の主成分は炭水化物です。炭水化物は体の中でブドウ糖に分解され、
エネルギー源として利用されます。また、血液や筋肉を作るために必要な
たんぱく質・ビタミン・ミネラルなども含まれています。

お米を食べると良いことがいっぱい

◎粒のままで食べることで、パンや麺類よりもゆっくりと

消化吸収されるため、腹持ち抜群！

◎よくかむことで分泌される唾液が脳の働きを活性化。

◎食物繊維が豊富で、便秘を防ぐ効果がある。

