



10月号

令和6年10月2日発行 緑陽台認定こども園

木々が色づき、朝と夜には冷たい風が吹き始めました。秋は体を動かすのが気持ちのいい季節ですね。たくさん遊んで、お腹をすかせ旬の食材で秋の味覚を味わいながら、かぜに負けない体を作りましょう！

今月は「食品ロス削減月間」

10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。

日本では、まだ食べられるのに廃棄される食品、いわゆる「食品ロス」は472万トン。

これは世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食料支援量(2022年で年間480万トン)とほぼ同等に相当します。また、食品ロスを国民一人あたりに換算すると”お茶碗1杯分(約103g)”の食べ物が毎日捨てられていることになるのです。食品ロスを減らすための小さな行動も、一人ひとりが取り組むことで、大きな削減につながりますよ。

食品ロスを減らすために出来ること

買い物

- ・事前に冷蔵庫内をチェック
- ・買い物は使う分だけ
- ・手前に陳列されている食品をチョイス

保存

- ・冷蔵庫内の配置を見やすく工夫
- ・冷凍するなど保存方法を検討
- ・フードシェアリングの活用

調理

- ・残っている食材から使用
- ・食べきれぬ量を作る
- ・食材を無駄なく使う



実りの秋・食欲の秋

旬の味覚を楽しもう！



「味覚の秋」と言われるように、お米や大豆、いも、くり、きのこなど、秋が旬の食べ物がたくさんあります。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、カツオ、サケ、サバなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。

秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物を美味しく頂きましょう！

秋に美味しい食べ物



新米



梨



きのこ



里芋



秋刀魚

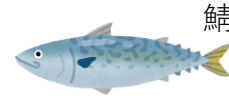
さつまいも



栗



柿



鯖