



スポーツの秋です！身体を動かすのに気持ちの良い季節になりました。子どもたちは毎日運動会の練習を頑張っています。

＜10月は食品ロス削減月間です！＞

食品ロス…本来食べられるのに捨てられてしまう食品をいいます。
 ・日本の食品廃棄物等は年間2,531万トンで、その中で本来食べられるのに捨てられる「食品ロス」の量は年間600万トンになっています。
 ・日本人の1人当たりの食品ロス量は1年で約47kgであり、これは日本人1人当たりが毎日お茶碗1杯分のご飯を捨てているのと同じ量になります。
 ・家庭でできる食品ロスを減らす工夫や取り組みを知り、地球にも家計にも優しい生活を考えてみませんか？

～食品ロスを減らす8の工夫～

- ① 買い物をする前は冷蔵庫の中を確認をし、無駄な買い物をなくす。
 - ② 冷蔵庫・冷凍庫を整理して、どこになが入っているか把握する。
 - ③ 賞味期限を確認して使用し、廃棄を減らす。
 - ④ 献立を決めてから買い物に行き、買い過ぎを防ぐ。
 - ⑤ 傷みややすい食材は早めに使い切る。
 - ⑥ 冷凍保存を活用する。
 - ⑦ 食べきれない量を調理する。
 - ⑧ 賞味期限と消費期限の違いを知り、無駄なく使い切る。
- 〔賞味期限…美味しく食べられる期間。〕
 〔消費期限…安全に食べられる期間。〕

お弁当の日を再開します！

10月7日(木)

よろしくお願いします。

今年も「新米」の季節がやってきました！！



食品の表示制度を定めているJAS法によると、新米とは夏から秋にかけて収穫し、その年の12月31日までに精米されたお米のことを呼びます。

＜美味しく炊くコツ＞

現代の精米技術が良いことから、「研ぐ」よりは「洗う」感覚で洗浄しましょう。最初に入れた水はササっとかき混ぜ、すぐに捨てます。2回目以降から優しく洗いましょう。新米のさわやかな香りやツヤが楽しめます。

10月の目標

「魚」を美味しく食べましょう

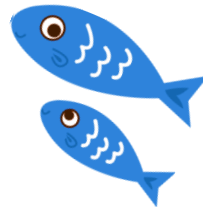
お魚の栄養

たんぱく質

魚には、私たちの体の健康づくりに役立つ消化されやすいタンパク質をたくさん含んでいます。また、魚のタンパク質には、体の中の不要な塩分を排泄する働きがあり、高血圧などの成人病を予防します。

DHA

人間の脳の細胞をつくる大切な栄養素です。また、脳の働きを活発にし、記憶力や学習能力を高めます。青魚に特に多く含まれています。少なくとも、1週間に4～5回は魚料理を食べるのを目標にしましょう。



タウリン

疲れをとる働きや血管を綺麗にお掃除する力をもっています。そのほか、目がよく見えるような働きや赤ちゃんの脳を育てる働きがあります。

カルシウム

カルシウムが不足すると骨や歯がもろくなり、精神的にイライラしたり、病原菌に対する抵抗力が弱まります。魚には、ほかの食品と比較して多量のカルシウムが含まれています。いりこなどの小魚は丸ごと食べてみましょう。

EPA

サバやサンマなどの青魚に特に多く含まれています。血液の流れを妨げる悪いコレステロールや脂肪を減らす働きをします。動脈硬化や心筋こうそくなどの成人病を予防します。

ビタミン

特に青魚に含まれているビタミンB2は、動脈硬化やがんを引き起こす活性酸素を抑制する働きがあります。

10月10日は「目の愛護デー」です！

目の健康のために、良い食材を食事に取り入れて、目を大切にしましょう。
 下記のビタミン類の他に、魚に含まれるDHAやブルーベリーに含まれるアントシアニンも目の健康に効果的です。

- **ビタミンA**…目の乾燥を防ぎ、働きを良くする。(緑黄色野菜、レバー、バターなど)
- **ビタミンB1**…目の神経の働きを正常にする。(レバー、豚肉、ウナギ、麦など)
- **ビタミンC**…目の充血を予防する。(緑黄色野菜、果物、さつまいもなど)



～保育園のレシピ紹介～

◇秋鮭のちゃんちゃん焼き

【材料】4人分

- | | |
|--------|------|
| 鮭 | 2切れ |
| 塩、こしょう | 少々 |
| 小麦粉 | 適量 |
| まいたけ | 20g |
| キャベツ | 40g |
| 玉ねぎ | 40g |
| ピーマン | 1個 |
| コーン | 5g |
| みそ | 8g |
| みりん | 小さじ1 |
| 酒 | 小さじ1 |
| 砂糖 | 少々 |
| バター | 適量 |

【作り方】

- ① 調味料を混ぜ合わせておき、野菜を食べやすい大きさに切る。鮭は半分に分ける。
- ② 鮭に塩こしょうをふりかける。
- ③ フライパンに油(分量外)をしき野菜をさっと炒める。
- ④ 野菜を端に寄せ、小麦粉をまぶした鮭を置き、両面焼く。
- ⑤ 蓋をして、弱火で5～6分蒸し焼きにする。
- ⑥ 合わせて置いた調味料を入れて、優しくかき混ぜる。
- ⑦ 最後にバターを入れて完成！



調味料