



秋はおいしいものがたくさん出る季節です。

旬のものは栄養価も高いですし価格も比較的安く安定しています。積極的に食事に取り入れていただくと嬉しいです。

10月は暑い日もありますが、徐々に過ごしやすくなります。いろいろなことに取り組んでみてはいかがでしょうか？



学校での食育の取り組みや成長期真っ盛りの子どもたちに役に立つ情報をお伝えします。ご家庭の話題にしていいただければ幸いです。

秋の味覚を紹介します



・秋になると脂がのっておいしくなる秋刀魚（さんま）。

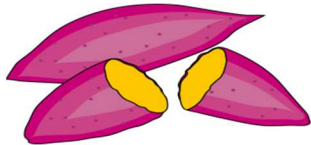
さんまの脂に含まれるDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）は血液をサラサラにしたり、脳の働きをよくしたりする働きがあります。

・栗は古くは縄文時代から栽培して食べていたと言われています。

脂質の少ない木の実で、含まれているビタミンB1やビタミンCが疲労回復やかぜの予防に役立ちます。

・さつまいもは熱や力のもとになる炭水化物がたっぷりで、力をつくる時に必要なビタミンB1も含まれているので効率よくエネルギーを作り出す食べ物です。食物せんいも豊富なので、おなかのそうじをしてくれます。

・きのこ類には食物繊維やビタミンなど、実はたくさんの健康成分が含まれています。免疫力を高め、アレルギー予防や血中コレステロール値を抑えたりするパワーがあります。



食品ロスを考えてみよう

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、本来食べられるのに捨てられてしまう食品＝食品ロスが464万トン発生しています（令和5年度推計数）。

例えば、おにぎり1個分（約102g）の食べ物が毎日捨てられていることになります。

下にポイントを載せました。おうちの人と一緒に、できることから食品ロス削減に取り組んでみませんか？

日本の大切な文化「もったいない」を心がけるだけで違います。

もっと知りたいこと方は農林水産省や消費者庁のホームページに紹介されています。

手前から食品ロスを削減しよう！



買い物では…

- ① 買い物前に食材チェック
- ② 必要な分だけ買う
- ③ 期限表示を知って賢く買う

家では…

- ① 適切に保存する
- ② 食材を上手に使い切る
- ③ 食べきれぬ量を作る