

# 給食だより



2021年10月 松ヶ本認定こども園

暑さ寒さも彼岸までといわれるように、残暑も落ち着き過ぎしやすい季節となりました。活動量も増え食欲も増し、子ども達が心身共に成長する時期です。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。



## 食品ロスを減らそう！

毎年10月は国が定める「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ゴミとして捨てられてしまう食品のことです。国民1人1日当たり食品ロス量は茶碗約1杯のご飯の量に相当します。



買いすぎず  
なるべく使い  
切ろう！



自分の食べ方を  
振り返ろう！



「もったいない」  
「ありがとう」  
の気持ちを大切に！

## 魚を食べよう！

秋は秋刀魚や鯖、戻り鰹など比較的食べやすく、美味しい旬の魚が沢山出回ります。是非ご家庭でも魚の美味しさを感じ、魚をもっと好きになってもらいたいです。

魚は栄養素の宝庫



**たんぱく質**  
体の血や肉をつくります。

**タウリン**  
身体の疲れをとり、目の働きをよくします。



**DHA**  
背の青い魚に多く含まれ、脳の働きをよくします。

**EPA**  
背の青い魚に多く含まれ、動脈硬化や心筋梗塞などの生活習慣病を予防します。



**カルシウム**  
歯や骨を丈夫にします。



## 食欲の秋！ 苦手な食べ物にチャレンジ！

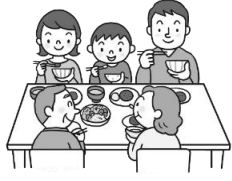
食欲が増す今の時期が、子ども達の好き嫌いをなくす良い機会かもしれません。少しのきっかけで食べられるようになることもあります。日々の食事の積み重ねが味覚の発達につながります！

好きかどうかはすぐ決めない。  
何度も食べてみよう！



おなかをすかせてから  
食べよう！

大人と一緒に楽しく、  
ゆっくりと食べよう！



無理に好きにならなくてもいいけど、  
味を知ることとはとても大切。  
まずはひと口食べてみよう！



春	たい	さわら	あじ	あなご	夏
	かつお	にしん	あゆ		
冬	ぶり	さより	すずき	たちうお	秋
	まだら	きんめだい	さけ	まさば	
	わかさぎ	ひらめ	まいわし	ししゃも	

※魚の旬の季節は、地域によって違うことがあります。

## 給食室 より

### 読書の秋

絵本には食べ物を題材にしたものがたくさんあります。園でも野菜や果物などの絵本が置かれています。絵本の力で食べることに興味を持ち、食べる楽しさを引き出せればと思います。この「読書の秋」に、お家でも絵本や料理の本を見ながら、食への興味広げてみて下さいね。