



# 給食だより 10月

涼しい秋風が吹き、暑かった夏も終わりを告げました。日中も過ごしやすい季節になってきましたが、朝晩は冷え込むことがあるので、体調を崩さないように十分気を付けましょう。

皆さん、秋と言えば何を思い浮かべますか？「読書の秋」、「食欲の秋」、「スポーツの秋」と色々ありますが、「実りの秋」とも言われています。

## ～秋の味覚を味わおう！～

秋は、1年を通して穀物や果物などの収穫量が多い「実りの秋」です。今月の給食でも旬の食材が沢山使われているので、見つけながら食べてみてくださいね。



### 新米

脳や体のエネルギー源になる  
糖質が主成分



### れんこん

風邪予防の効果がある  
ビタミンCが豊富



### かぼちゃ

抗酸化作用があるビタミン  
A、C、Eが豊富



### さつまいも

腸内環境を整えてくれる  
食物繊維が豊富



### さんま

「脳の栄養素」とも言われて  
いるDHAが豊富



### ぶどう

美容効果が期待できる  
ポリフェノールが豊富



## <10月16日は世界食料デー>

10月16日は、世界の食料問題について考えるために国連が定めた日です。一人一人が協力し、世界中に広がる栄養不良、飢餓、極度の貧困を解決していくことを目的としています。

### ○食品ロスをなくそう！

食品ロスとは、まだ食べられるのに廃棄される食品のことです。農林水産省によると、日本の食品ロスは年間約523万トンです。この数字を国民一人当たりに換算すると、お茶碗1杯相当(113g)の食べ物が毎日捨てられることになります。「もったいない」ですよね。

「もったいない」には、「物の価値を十分に生かしきれておらず、無駄になっている状態を惜しむ」という意味があります。

- ・好き嫌いせず何でも食べる
- ・賞味期限の早い食品から食べるようする
- ・買い物に出かける前に、在庫を確認する

このように自分でもできることから取り組んでみよう！

