

10月のきゅうしよくだより

食欲の秋です

実りの秋、味覚の秋がやってきました。

さんま、さば、りんご、くりなどおいしい食材が出回ります。

旬のものは栄養も豊富です。

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。

また今月は体育の日があります。

スポーツの秋ともいわれますので、この機会にぜひご家庭でもいろいろなスポーツに親しんでみましょう。

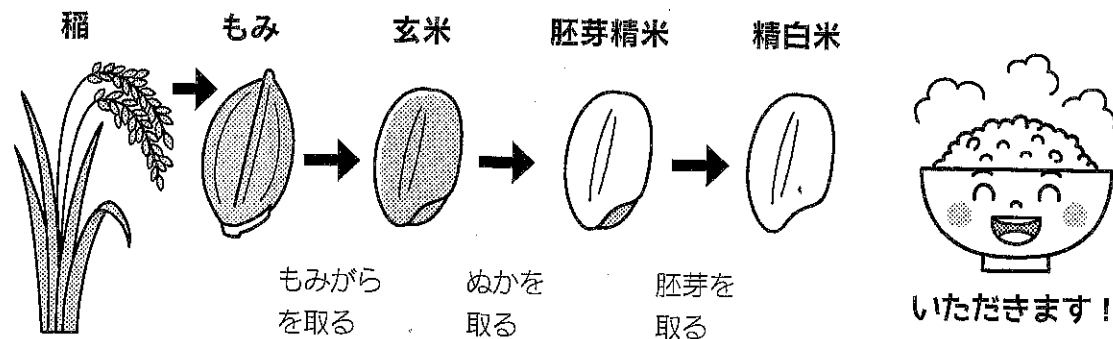
スポーツをするには丈夫な体づくりも大切です。

そのためには栄養バランスのととのった食事を心がけましょう。

新米の季節です 大切な主食「米」

稲からごはんになるまで

田んぼで実った稲のひと粒ひと粒が「もみ」です。もみからさまざまな部分を取り除くと、玄米、胚芽精米、精白米と変化していきます。これらを炊くと、いつも食べているごはんになります。



「いただきます」の意味

「いただきます」はただ「食べます」という意味で言うのではなく、さまざまな動植物の「命をいただきます」という意味も込められています。

いから感謝して食事を始めましょう。

マナーは形式でなく、真心で

「ご飯をこぼさないで食べる」「食事の時の礼儀作法」だけがマナーではありません。食材を作ったり届けくれた人料理を作ってくれた人に対して感謝の気持ちをもち、マナーの根本になります。その真ん中から食べ物を粗末にしない精神がはぐくまれるのです。

食品ロスを減らすために 家庭でできること

10月は食品ロス削減月間です。食品ロスの約半数は家庭から出ているので、毎日の生活の中で工夫をすると、減らすことができます。

買い過ぎない

家にある食品や家族の予定などを考えて、必要な分だけを買しましょう。

つくり過ぎない

家族の体調や予定などを考えて、つくり過ぎないようにします。

食べ残さない

つくった料理は、残さずに、おいしく食べ切ることが大切です。

