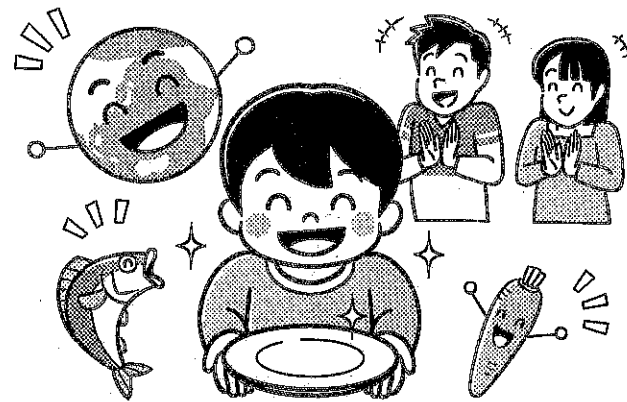


10月のきゅうしよくだより

実りの秋 食欲の秋

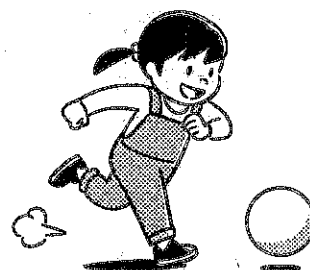
日中はまだ少し暑さも残りありますが、朝晩は涼しくなり秋を感じる頃となりました。秋といえば食欲の秋ですね。野菜、果物、きのこ、魚等はもちろんです。お米も美味しい季節です。「米」は「八十八」という文字から作られたといわれています。お米がでるまで88回の年輪がかかるという事を意味しています。時間と年輪をかけて育てられたお米です。大切に味わって食べるように子どもたちに伝えていきたいですね。

食事をしっかり食べてもらうために



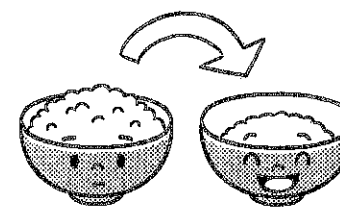
子どもたちは、食が細かったり、苦手な食べ物があつたりすると、食事を残してしまうことがあります。食事の時におなかがすくようにしたり、少なめに盛りつけたり、食事に集中できる環境にしたりしてみてください。残さずに食べることは、食品ロスを減らすことにもつながっています。

おなかをすかせる



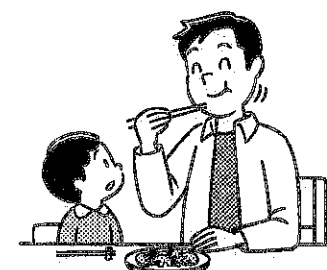
早起き早寝で生活リズムをととのえ、おやつを減らしたり、外遊びをさせたりして、食事の時間に空腹になるようにしてください。

食べ切る工夫をする



ふだんより少なめに盛りつけて食べ切れるようにして、もっと食べたがった時は、おかわりをさせるようにします。

食べ物への興味を深める



苦手なものは、保護者がおいしそうに食べるようすを見せたり、少し食べたならほめたりするなど、工夫してみてください。

野菜レシピ!

れんこんのきんぴら

れんこんの食感を活かした料理です。ごま油の香りでおいしさも増します!

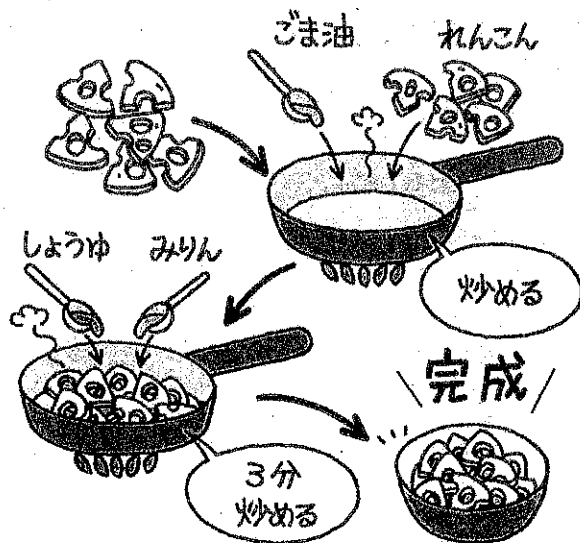
〈材料〉大人●人分

- れんこん..... 200g (中サイズ1節)
- ごま油..... 大さじ1杯
- しょうゆ..... 大さじ1杯
- みりん..... 小さじ2杯

作り方

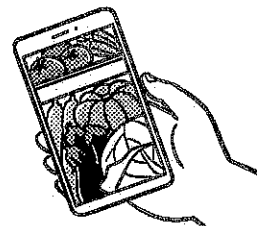
- れんこんは皮をむいて、いちよう切りにし、水にさらす。
- 鍋、またはフライパンにごま油をひいて、水気を切ったれんこんを入れて中火で炒める。
- れんこんが透き通ってきたら、しょうゆとみりんを入れて弱火で3分ほど炒める。

*お好みで「白ごま」を加えてもおいしいです!



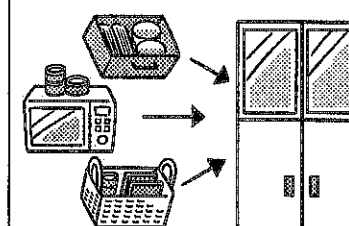
食品ロスを減らす 3つのポイント

家にある食品を確認して買い物へ



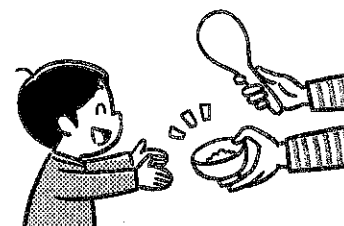
買う物をメモしたり、スマートフォンで冷蔵庫の中を撮影したりして、足りないものだけを買います。

食品の収納場所は少なくして管理



収納場所を減らし、定位置を決めましょう。食品の確認がしやすく、使い忘れを防ぐことができます。

食べ切れる量を! 残ったらアレンジ



つくり過ぎないようにし、食べ切れる量を盛ります。残ったら、別の料理にアレンジして食べ切ります。