

令和6年10月分



きゅうしょくだより



【旬の食材】

※太字は、「まつやまのうりんすいさんぶつづらんどにんていひん」です。

まつやまがなす、きゃべつ、こまつな、あおねぎ、

さといも、さつまいも、

なし、かき、きういふるーつ、くり、こめ、**まつやまあぼがど (ベーこん)**、

いか、えび、かれい、さより、さわら、さんま、**せとうちのぎんりにぼし**、

まつやまひじき など

【食品ロス】

○ 10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」

食品ロスとは…

まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。

日本の食品ロス量は、約472万トン（令和4年度推計値）とされており、

国民1人当たりの食品ロス量は、1日約103g（おにぎり約1個分）、

年間にとると約38kgとされています。

1人1人が食品ロス削減に取り組み、食べ物を無駄にしない意識と行動が大切です。（参考：消費者庁・農林水産省・環境省HP）

【食育】

秋といえば、皆さんはどのようなことをイメージしますか？

「食欲の秋」・「芸術の秋」・「読書の秋」・「スポーツの秋」とさまざまな言葉があります。

お米やいも類、きのこ類等、旬の食材で秋の味覚を楽しみたいですね。

今回は、食事の中でも、「おやつ」についてご紹介します。

【1日のおやつ量】

	1～2歳児	3～5歳児
目安エネルギー量	約100～200kcal	約200kcal
回数	1～2回	1回
時間	午前・午後	午後

★ おやつが必要な理由 ★

子どもは、からだ小さく3回の食事だけで栄養素をとることは難しく、不足分を補うのが「おやつ」です。

「おやつ=1回の食事」と考え、種類や量に注意しながらおいしく楽しみましょう！

★ おすすめおやつの例 ★



おにぎり



果物



ヨーグルト



ふかしもも



牛乳



手作りおやつ

（基本情報作成：松山市保育・幼稚園課）