



月目標：好き嫌いせず何でも食べよう。

Table with columns for Date, Main Dish, Milk, Side Dish, Red Foods, Green Foods, Yellow Foods, and Nutritional Values (Energy, Protein, Fat, etc.). Rows include meals like 'ごはん', '食パン', 'コッペパン' with various side dishes and soups.

※ごはんは大麦入りです。 ※食材の関係で献立を変更する場合があります。

# 食育だより

## 10月

こんげつ もくひよう  
~今月の目標~  
すきらいせすず何でも食べてよう  
(偏食をなくそう)

みなさんの好きな食べ物は何か？成長期の今は体の土台を作る大切な期間です。  
バランスよく様々なものを食べて、心も体も大きく成長させていきましょう。

### こんな食べ方をしている人はいませんか？

<p>たくさん食べると太るので、朝食は食べないようにしている。</p>	<p>給食は残して、おやつを食べる。</p>	<p>野菜はきらいなので、代わりにくだものを食べている。</p>	<p>生野菜のサラダばかり食べる。</p>	<p>夕食をへらしたのでおながすいて、よく夜食やおかしを食べる。</p>
-------------------------------------	------------------------	----------------------------------	-----------------------	--------------------------------------

●朝食を食べないとやるきが出ず、イライラしやすくなります。  
●1日3食バランスよく色々なものを食べましょう！



### ★主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、栄養バランスを整えましょう

<p><b>主食</b></p>	<p>…ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの</p>	
<p><b>主菜</b></p>	<p>…肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず</p>	
<p><b>副菜</b></p>	<p>…野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むおかず</p>	

たくさんの種類の食べ物からたくさんの「栄養素」をとって元気な体を作りましょう。

のうはたら脳が働くよ！

げんき あそ元気に遊ぶ！

### ★もっと野菜を食べましょう

野菜は、低エネルギーでビタミンや食物繊維を多く含むことから、生活習慣病の予防に役立ちます。毎食1皿以上の野菜料理をとるようにしましょう。

#### 野菜をとるコツ

<p>加熱してカサを減らす</p>	<p>みそ汁やスープに加える</p>	<p>市販のカット野菜や冷凍野菜を利用する</p>
-------------------	--------------------	---------------------------

## ぼたんこしょう畑に行ってきました！（8月）



収穫は7月末から10月くらいまでの約3か月間です。



なかのしとよたちく 中野市豊田地区で100年以上前から作られている夏の伝統野菜です。ワタと種の周りが辛いです！

## 10月は食品ロス削減月間です！

食品ロスとは、「食べられるのに捨てられてしまう食べ物」のことです。日本では年間約523万トンが捨てられ、これは国民1人あたりご飯茶碗1杯分の食べ物を毎日捨てていることになります。

### たのしみながら家庭でも食品ロス削減

<p>旬の食べ物を使う</p> <p>旬とは、その食材がよくとれ、新鮮でおいしく食べられる季節や時期のことです。季節限定の貴重な味だと思おうと大切に食べる気持ちが出てきますね。</p>	<p>お買い物は計画的に</p> <p>必要な分だけ購入できるように事前にチェックしましょう。賞味期限、消費期限の区別をきちんとし、食べきりましょう。</p>
<p>食品ロスは、たくさんの食べ物をむだにしてしまうだけでなく、環境の悪化や、食料危機にもつながります。大切な地球を守るためにも自分達のできることから始めてみませんか。</p>	

