



実りの秋になりました。食べ物の旬を知り、味わうことで、豊かな感性を育てたいですね。毎日の食卓に旬の食材を取り入れて、季節の恵みを楽しみましょう。

### 10月は食品ロス削減月間です

食品ロスとは、本来食べられるのに捨ててしまう食品のことをいいます。令和3年度の日本の食品ロスの量は523万tで、1人当たりに換算すると1年間で約42kgにも及びます。食品ロス削減を心がけ、食べ物を大切に消費しましょう。(厚生労働省 HP“食品ロスとは”より)

#### 家庭で発生する食品ロスとは？



**① 食べのこし**  
少し食べたけれど、残ってすててしまう食べ物(作りすぎた料理、開封したお菓子など)



**② 手つかず食品**  
少しも食べずに捨ててしまった食べ物(買ったままの食材、未開封のパン・お菓子など)

#### 食品ロスを削減するには？

##### ◆ 買い物時のポイント

- 買い物前に、冷蔵庫や食品庫にある食材をチェックし、メモする。
- 買いすぎを防止するため、空腹時は買い物に行かないようにする。



##### ◆ 調理・保存のポイント

- 野菜は冷凍・ゆでるなど下処理しストック。
- 食べきれぬ量を作り、残った料理はリメイクレシピ等で工夫して食べる。
- 野菜などのへたを大きく切り取ったり、皮を厚くむき過ぎない。

### 食品ロス削減！リメイク・使い切りアイデア

#### ① 残った肉じゃがをコロッケに

作りすぎて残ってしまった肉じゃがは、蒸したじゃがいもを追加してつぶし、コロッケにリメイク。肉じゃがの出汁がおいしいコロッケになります。同じく作りすぎてしまいがちなカレーも、カレー風味コロッケにすると飽きずに食べることができます。



#### ② にんじんの皮を使ってみましょう

にんじんの中で一番栄養があるといわれているのは、皮のすぐ下の部分。皮を食べるとごみの減量につながるだけでなく、栄養価も高いため一石二鳥です。よく洗ってから、きんぴらや野菜かき揚げの材料として使用してみましょう。





## 給食のさつまいもメニューをご紹介します

だんだん涼しくなってきた、おいしい秋野菜が出回ってきました。園でも栽培、収穫しているさつまいもは、ビタミンCがみかんに匹敵するほど豊富に、しかも加熱しても壊れにくい形で含まれています。栄養たっぷりのさつまいもをおいしく食べられる給食レシピをご紹介します。

### 秋野菜のみそ汁

○材料(大人2人、こども2人分)

- ・豚肉…25g    ・さつまいも…1/2本    ・にんじん…1/2本
- ・大根…50g    ・長ねぎ…1/2本    ・ごぼう…1/4本    ・しらたき…25g
- ・豆腐…50g    ・みそ…大さじ2・1/2    ・だし汁…3カップ

○作り方

- ①野菜は食べやすい大きさに切る。しらたきは下茹でし、短く切る。
- ②だし汁を作り、野菜とさつまいも、しらたき、豚肉を加えて煮る。
- ③野菜、さつまいもがやわらかくなったらみそを入れ、煮る。



園では野菜や豆腐をかわいく型抜きして提供しました😊

### さつまいもサラダ

○材料(大人2人、こども2人分)

- ・さつまいも…1本    ・にんじん…1/4本    ・きゅうり…1/2本
- ・ロースハム…2枚    ・こしょう…適量    ・みかん缶(お好みで)…適量
- ・マヨネーズ…大さじ3(園ではノンエッグマヨネーズを使用しています)

○作り方

- ①さつまいもは一口大に切ってやわらかくなるまでゆでる。
- ②にんじんはいちょう切り、きゅうりは半月切りにし、ゆでる。
- ③ハムは千切りにする。
- ④ ①～③の材料を混ぜ合わせ、マヨネーズ、こしょうで味をととのえる。
- ⑤お好みでみかん缶をトッピングする。



## スポーツの秋！体を動かして遊びましょう

10月9日はスポーツの日です。こころとからだの健やかな成長のために、元気からだを動かして遊びましょう。幼児にとってからだを動かす遊び=大切な運動です。元気にお友達と遊べば、体力・運動能力はもちろん、社会性や積極性も身につきます。



3～6歳の未就学児について

幼稚園・保育所、家庭や地域での活動を含め毎日合計 60 分以上楽しく体を動かすことが望ましいとされています！

(文部科学省 幼児期運動指針より)

【お問い合わせ】  
燕市こども未来課  
保育・幼児教育係  
0256-77-8222