



給食室 栄養士（今村・山下）調理師（福島・梅野・中嶋・古賀・境）



もったいないの気持ちを大切にしましょう♡

「もったいない」という言葉は、ものを大切にする気持ちのあらわれです。食べ物を無駄にしてはいけないと思うのも、「もったいない」のひとつです。

10月は食品ロス削減月間です。「もったいない」の気持ちを大切に、家庭での食品ロスの削減に取り組んでみましょう！



食べる意欲をはぐぐむために

子どもの食べる意欲をはぐぐむには、たべもののおいしさや、食べる喜びを感じる時間を共有する事が大切です。家族で一緒に食べる時に、「みんなで食べるとおいしいね」などの声をかけることも楽しい雰囲気をつくる大事なポイントになります。



絵本で食への親しみを

食育に絵本を活用してみてもいいでしょうか。季節の野菜を絵本で一緒に見たり、旬の食材がでてくる物語を読み聞かせしたり、子供たちとクッキングをしてみたり、楽しみながら味わってみましょう。



十三夜のお月見

10月8日は十三夜です。栗や豆の収穫期にあたることから「栗名月」「豆名月」とも呼ばれます。これらの収穫したものと、13個の団子を

供えるのが一般的です。十三夜は「後の月」とも呼ばれ、十五夜について月が美しいと言われています。こども達と一緒に月を眺めてみませんか。



旬の食材

蓮根・エノキ・さつまいも・南瓜・里芋
 椎茸・しめじ・じゃが芋・チンゲン菜・
 なめこ・マッシュルーム・すだち・
 カボス・いんげん豆・栗・梨・林檎・
 ゆず・鮭・鱈・さんま・しらす
 イカ他

