



三光幼稚園・三光保育園
三光食育だより
 2020年10月号
 三光幼稚園給食室



栗おいしかったね！



「はなまる、もらったよ♪」

10月は「世界食糧デー一月間」！
16日は「世界食糧デー」！！

10月16日は、国連が定めた「世界の食料問題を考える日」です。世界の一人ひとりが協力しあい、最も重要な基本的人権である「食料への権利」を現実のものにし、世界に広がる飢餓、栄養不良、極度の貧困を解決することを目的としています。今、世界では、すべての人が食べられるだけの食料は生産されているのに、9人に1人が十分に食べられていません。日本も含む国際社会は、持続可能な開発目標（SDGs）の1つとして2030年までに「飢餓をゼロに」することを約束しましたが、さまざまな課題が相互に関係し合い、複雑になっている飢餓や食料問題の解決には、たくさんの人の協力が必要です。

世界には飢餓で苦しんでいる人がたくさんいるのに、日本では年間600万以上の食品ロスが出ています。先日、栄養士会の研修会で『残してしまうことは、それまでかかった“つながり”を無駄にしてしまうこと』という話がありました。食べものを育てるときに使った水や肥料、飼料、生産者の思いや苦勞…様々な物を無駄にしてしまいます。みなさんは、これについてどう思いますか？世界食糧デーをきっかけに、世界の食糧問題、日本の食品ロスについて考えてみませんか？

○食品ロスを減らすために何ができる？

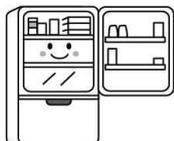
★残さず食べる

用意された食事は、美味しく残さず食べましょう。

食べる前に自分で食べられる量を考えて調節することも大切です。

★必要な分を買う

家にある食糧をチェックして、必要な分を買って、食べないまま捨てることのないようにしましょう。



★買い方を考える！

すぐに食べる食品なら、消費期限や賞味期限の近いものを買うことで、お店から出る食品ロスも減らせます。



いまが美味しいお魚

実りの秋を迎え、かぼちゃやさつまいも、れんこん、柿、栗などの野菜や果物がおいしい季節です。「秋の味覚といえば？」「秋刀魚（さんま）！」と思いつく人も多いと思いますが、残念ながら今年も不漁により高値となっています。そこで、秋刀魚の他にも今がおいしい魚を紹介します！



○旬のさかな① **鮭（さけ）**

秋に産卵で海から川へ戻る（川登）ため栄養や脂肪を多く蓄えており、脂ののった美味しい鮭が獲れます。

○旬のさかな② **鯖（さば）**

「秋さば」と呼ばれ、脂がのっており一年の中でも最もおいしく味わえます。鯖の脂には脳を活性化させるDHA、血液をさらさらにするEPAが含まれ、骨の健康に欠かせないビタミンDなどの栄養素も多く含まれています。



今月の郷土料理

★ **10月7日(水)実施** ★

- ・きのこまぜご飯
- ・青さのすまし汁
- ・くい(以上児のみ)
- ・がめ煮(煮じゃあ)
- ・千一ス



唐津おくんちを始め、10月はおくんちがあちこちで行われます。おくんちは、新米を氏神様に捧げ天地の神様に感謝をする日です。

各地区の浮立や手踊りが氏神様に奉納され、新穀に感謝し、親戚縁者を招いて赤飯、甘酒、煮じゃあ等を食べる風習があります。おくんちが済むと、とり入れの準備で忙しくなるため、赤飯や甘酒、煮じゃあを食べて体力をつけ仕事に励むようにと、祭りが行われるそうです。

(佐賀県栄養保健推進協議会「佐賀の郷土料理」より抜粋)

給食室からのお知らせ

★11月4日(水)、5日(木)は、おまつり広場に向けて、年長さんのクッキー作りの予定です。クッキー作りと並行して給食を実施しますので、簡易食になります。ご了承ください。

★また、5日(木)は午前中保育のため、幼稚園はあすなる2・3号のみ給食があります。