認定こども園　函館上湯川保育園
☎57-2619

朝夕が肌寒く感じる季節になり、秋も深まってきました。
日中との気温差に体調を崩しやすくなるので、栄養満点の食事をして生活リズムを整えましょう。
スポーツの秋といわれる季節。適度な運動もしながら、冬に向けて元気な体作りをしていきましょう！
給食室より

10月は「食品ロス削減月間」

日本では、本来食べられるのに捨てられてしまう食品（いわゆる食品ロス）が、2021年度で推計年間523万トン発生しています。これを国民1人当たりに換算すると、毎日ご飯茶碗1杯分を捨てていることになります。

日常の中でも、食品ロスを減らす方法があるので、できることから取り組んでみませんか？

【今日からできる食品ロスを減らす方法】
・給食を残さずに食べる
・買い物の際に、すぐ使うものなら手前の商品から取る
・必要な分だけ購入する

引用：消費者庁　　めざせ！食品ロス・ゼロ｜［消費者庁］食品ロス削減月間

10月10日は「目の愛護デー」

10月10日の1010を横に倒すと眉と目に見えることから、この日を「目の愛護デー」とし、目を大切にするように呼びかけるイベントが各地で行われています。
この機会に、目の健康を維持する食材を積極的に摂っていきましょう。

★目の健康をサポートするビタミン★
ビタミンB1：豚肉やほうれん草
ビタミンC：緑黄色野菜、果物など
ビタミンA：緑黄色野菜、卵、レバーなど

ごま

ごまの栄養成分の50%以上は脂質で、リノール酸、オレイン酸といったものが含まれています。中でも、リノール酸は体内で生成されないため、食べ物から摂る必要があります。
抗酸化作用のあるセサミンをはじめ様々な栄養が含まれており、すって食べることで、栄養が吸収されやすくなります。
9月～10月が旬とされています。