

調理室だより 10月

担当

日浦 加口 仲井 矢幡



10月

食品ロス削減月間

食品ロスとは・・・

まだ食べられるのに捨てられてしまう食品
世界の食料廃棄量は年間約13億トン
→人の消費のために作った食料の1/3は廃棄されている
→食物だけでなく労働力や電力などのエネルギーも捨てている

減らすには・・・

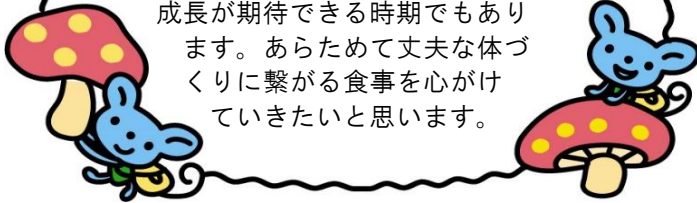
- 買い物前に食材チェック、必要な分だけ買う
- 食材を使い切る、期限表示を知る
- 適切に保存する ●食べきれぬ量を作る、盛る

「もったいない」のころを大切に・・・
食べることはいのちをいただくこと

食べ物に感謝をしましょう

楽しみがたくさんある秋

「〇〇の秋」どんなことを思い浮かべますか？実り・運動・読書とこの季節ならではの楽しみ方はたくさんありますね。特に子どもたちは、活発に遊ぶ事で成長が期待できる時期でもあります。あらためて丈夫な体づくりに繋がる食事を心がけていきたいと思ひます。



ようこそ
フランス展へ

9月13日(火)
「フランスパンとうど」
やりとりを楽しんだ
あとは、3種のジャムを
つけておやつタイム★
どれにしようかな・・・
そんな姿が可愛かったです。



炊飯&
カレー作り

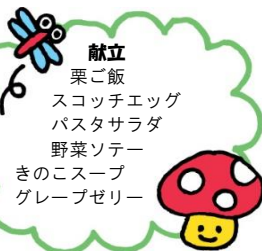
9月22日(木) お楽しみ会

月組にとって初めてのクッキングは野菜切りや釜での炊飯など、わくわくがたくさんあったお楽しみ会でした。みんなで作ったカレーライスはとってもおいしかったね。



9月の誕生会

9月の誕生会は栗やきのこを使った季節感を感じる献立にしました。一年を通して旬を味わえる楽しみも誕生会の素敵なおところです。



献立
栗ご飯
スコッチエッグ
パスタサラダ
野菜ソテー
きのこスープ
グレープゼリー



運動会応援おやつ

10月7日(金) 運動会前日
応援の気持ちを込めておやつに星型のクッキーを作りました。各クラスのプログラムに合わせた、ラッピングもとても喜んでくれました。みんなよく頑張っていましたね。



丈夫な体づくり

体を支える骨！丈夫な体をつくるポイント！
バランスの良い食事と適度な運動でアップ！



カルシウム

骨や歯の主な成分
子どもの頃からしっかり
摂取し骨量を高めておく
ことは骨粗しょう症予防
にも繋がります。
乳製品、海藻類、小魚
大豆製品に含まれます。



ビタミンD

カルシウムの吸収
を促進し骨の成長を助け
ます。魚(さんまやさけ)
や乾し椎茸に多いので
乳製品や海藻類と一緒に
組み合わせると効果的です。



タンパク質

筋肉や皮膚のもと。
不足すると成長の遅れや
免疫力低下に繋がります。
主菜として肉、魚、大豆
製品、卵等は必ず取り入れ
補食では乳類も効果的です。



運動

骨の代謝が活発に
なりカルシウムが骨につく
のを促します。体がまだ
柔軟な子どもの頃から手や
足腰を意識した運動遊びは
とても大切なことです。

