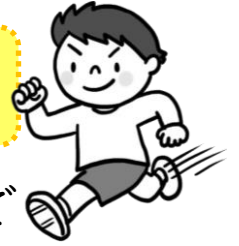




* 運動会を全力でがんばるために *

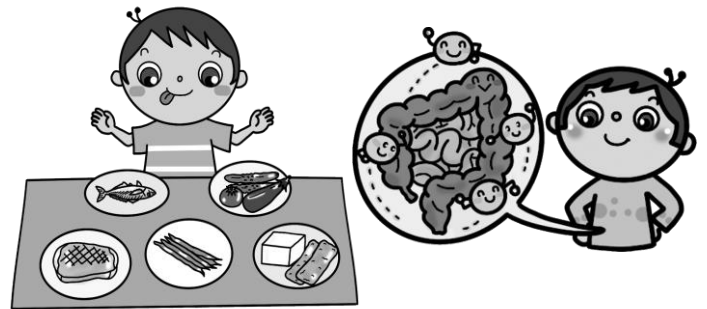


1. 朝ごはんをしっかり食べよう!!

2. すききらいをしないで
何でも食べよう!!



朝ごはんを食べると、脳に信号が伝わり、体に朝が来たことを知らせてくれます。
そして、体温を上げて体を活動モードにするスイッチを入れてくれます。



いろいろなものを食べることで、体の調子が整い疲れにくくなります。
また、腸(おなかの中)も元気になり、すっきりした体で運動することができます。

3. 水分をしっかりとりよう!!



のどがかわく前に水やお茶でこまめに水分補給をすることで、体調不良や熱中症(ねっちゅうしょう)をふせぐことができます。

10月は



食品ロスのクイズに挑戦!!

知識を再確認しよう

Q1. 食品ロスの主な要因とされているものを、すべて選んでください。

- ①食べ残し
- ②賞味期限・消費期限切れ
- ③他人へのおすそわけ
- ④食材を傷ませてすてる

Q2. 食料品店などで、食品棚の手前から商品を取る食品ロス削減の行動を何というでしょうか。

- ①先出し
- ②手前狩り
- ③直前どり
- ④手前どり

答えは裏面に。

朝ごはんはプラス! くだものと牛乳・乳製品

「朝のくだものは金」といわれます。体の調子を整えるビタミン類やミネラル(無機質)を含み、エネルギー源にもなるくだものは、朝ごはん食べてこそ真価が発揮されるという意味です。また牛乳・乳製品はカルシウム源として丈夫な骨づくりに役立つだけでなく、いろいろな栄養素をバランスよく含み、食事全体の質を高めます。どちらも朝食の頼もしいパートナーです。

くだものと牛乳・乳製品のよさ

フレッシュな 栄養素がとれる!



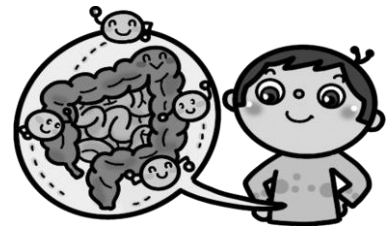
ビタミンには熱に弱いものや水に溶けて流れてしまいやすいものがあります。生で食べられるくだものは、そうした栄養素をむだなくとることができます。

とても手軽で 簡単に食べられる!



くだものは、「皮をむく」「半分に切る」などしてすぐ食べられます。そして牛乳やチーズ、ヨーグルトも特別な調理は要らず、気軽に食べることができます。

腸を元気にして くれる!



くだものには食物繊維が多く、ヨーグルトなどの発酵食品には腸内環境を整える善玉菌があります。どちらも腸を元気にしてくれる強い味方です。

“旬”をキャッチしよう!

冷蔵庫や冷凍庫、大型トラックや高速道路などの輸送手段がなかった昔、人々はその季節に身近にとれるものを中心に食べて暮らしていました。食べ物で季節の変化を感じ、またそれを楽しんでいたのです。

自然な状態で育った食べ物が、最も多くとれたり、最もおいしくなる時期を「旬」といいます。

実りの秋のこの時期は、今しか食べられないものも次々に登場します。ぜひ食卓でも旬をキャッチし、季節を食事や食べ物から味わう楽しさを子どもたちに伝えてあげてください。



こたえ

- Q1. ①②④ 日本の食品ロスの量は、令和4年度は年間472万トン。うち、236万トンが家庭から排出されています。その中でも、食べ残しや期限切れ、食材を傷ませてしまったことによる廃棄が約80%を占めています。
- Q2. ④ 食料品店では、食品棚の手前に期限の近いもの、奥には期限まで長いものが並べられていることが多いです。奥から取ってしまうと、手前の食品が残ってしまい、期限切れですてられてしまうことがあります。食品ロス削減のためには、一人ひとりの協力が必要です。すぐ食べるものは「手前どり」をしてみましょう。