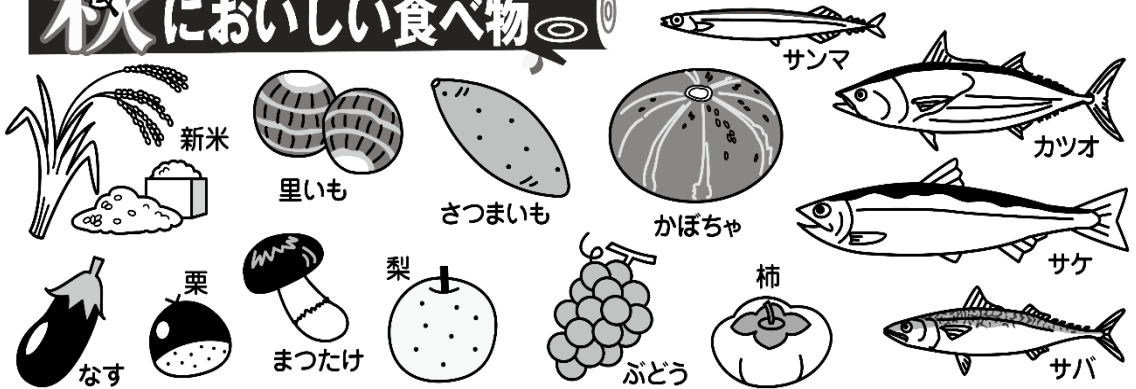


# きゅうしよくだより10月

「実りの秋」「食欲の秋」です。日に日に暑さがやわらいで、過ごしやすい気候になりました。秋は、お米や、大豆、里芋など、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くさんまをはじめ、さけ、さば、かつおなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。

## 秋に美味しい食べ物



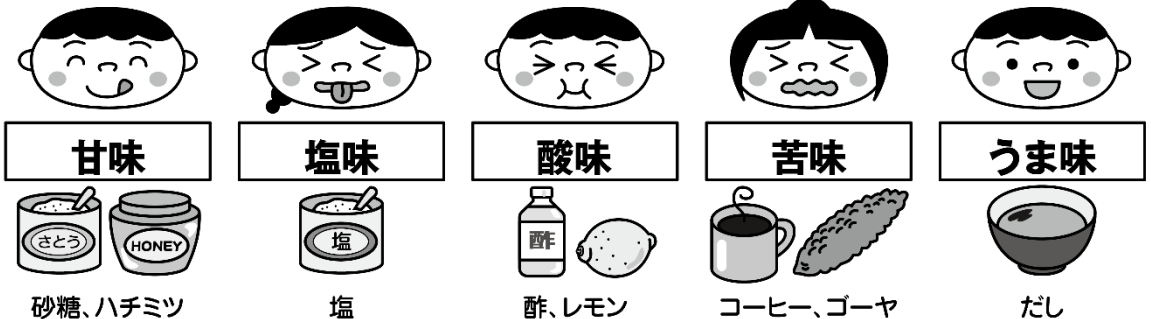
みなさんは、どんな味が好きですか？

食べた時に感じる味は「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」という5つの基本味にわけられます。料理は、この基本味の組み合わせによって、さまざまな味わいが生み出されています。

また、おいしさを感じるのは、料理の見た目、噛んだときの噛みごたえや音、口に入れたときの温度など、さまざまなことが関係しています。

食事のときは、それらを意識して、よく味わって食べましょう。

### 5つの基本味と代表的な食べ物



## <10月は食品ロス削減月間です。>

食品ロスとは、「食べられるのに捨てられてしまう食べ物」のことです。

発生する食品ロスは、

- ①食べ残し
  - ②直接廃棄（賞味期限切れなどで手つかずのまま捨てられるもの）
  - ③過剰除去（野菜の皮やへたを取りすぎていること）
- の3つに分けられます。

どうしたら食品ロスを削減できるか考えてみましょう。



### 買い物でできること

冷蔵庫の中身を  
確認してから  
買い物に行く。

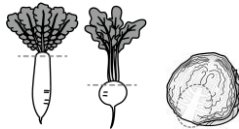


出回っている旬の  
野菜やくだものを  
選んで買う。



### 調理でできること

野菜の葉や芯の部分  
もなるべく無駄なく  
使う。



食べられる量を  
考えて計画的に  
作る。



### 食事のできること

食べ残しをしない。  
苦手なものでも一口だけ食べてみる。  
食べられる量を盛り付ける。  
おかわりをする。



## 10月10日は「目の愛護デー」

目をいたわっていますか？本をよんだり、ゲームをしたりするときは、姿勢に注意して、定期的に目を休めることが大切です。「目のビタミン」として目により働きをするビタミンAや、ビタミンB群、アントシアニンが豊富な食べ物を食べましょう。

うなぎ



にんじん



ブルーベリー

