

令和8年度

八尾市立認定こども園
調理室

食育だより



10月号



気持ちの良い秋風の日が増え、澄んだ空気が心地よい季節になりました。今月は、『実りの秋』にちなみ食べ物への感謝やフードロスについて一緒に考えていきましょう。

フードロスについて

10月は【食品ロス削減月間】です。

・10月16日は【世界食料デー】

日本の食品廃棄量は、令和5年度で464万トンを廃棄されています。

・10月30日は【食品ロス削減の日】

(日本人1人当たり毎日バナナ1本を捨てている計算になります)

課題をあげると・・・

・食料(資源)の無駄 ・環境への問題など提起がされます。



こども園でのとりくみ

- ・保育、教育、食育活動の中で食べ物への興味を育て、主体的に食べる意欲を育てます。園では、菜園活動、食育指導、お手伝い活動など食べ物に触れる機会をつくり食への興味を養っています。
- ・子どもが食べやすい大きさ、食べ進みや食べやすさ、切り方や声掛けを工夫しています。
- ・子どもが信頼できる環境での食事により、一段と美味しく感じる環境で食事をしています。

家庭でできるとりくみ

- ・ローリングストックを取り入れましょう。(賞味期限が分かりやすいように管理する)
- ※ローリングストックとは、①『いつも食べるもの』を少し多めに買う。②古いものから順番に食べる。③食べた分を買い足す。という方法です。
- ・食べることに集中できる食環境を整えましょう。
- ・忙しい日常で買い溜めた物が傷んだり、賞味期限が切れたりすることもあると思います。まずは、『つくった料理は無駄にしない』という取り組みからでもはじめてみましょう。

コラム

旬の食材を目利きしてみよう



Point

～さつまいも～

- ・真ん中がふっくら太っている物。
- ・色鮮やかでツヤがある物。
- ・ずっしり重い物。



Point

～れんこん～

- ・節がふっくらと丸みがある物。
- ・真っ白すぎずベージュ色の物。
- ・穴の中が黒ずんでいない物。

お問い合わせ : 八尾市役所 こども施設運営課
TEL (072) 924-3840
メールアドレス kodomoshisetsu@city.yao.osaka.jp



YAO_KODOMDEN

＼八尾市 HP はこちら／
バックナンバーもご覧になれます。 ＼公式 Instagram はこちら／