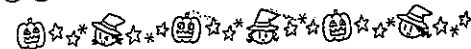




10月の食育だよ！



福知山市福祉保健部子ども政策室



食欲の秋です。新型コロナウイルス感染症の感染拡大が続く中、免疫力を高めるためには毎日の食事（栄養バランスのとれた食事）が大切です。お米、野菜、いも、くだもの、魚など旬のおいしさを味わい、実りの秋を感じましょう。

食べ物の旬を知り、味わうことで、豊かな感性を育てたいですね♪

じょうぶなからだをつくる食事について考えよう！！～発育力を高め、スポーツの秋 運動にも～

★栄養バランスのとれた食事★

1日3食、3つのグループからバランスよく食べます。

からだをつくる「あか」
「じょうぶなからだ」



エネルギーになる「き」
「パワーアップ」

からだの調子をととのえる「みどり」
「げんきでニコニコ！」

★貧血予防★

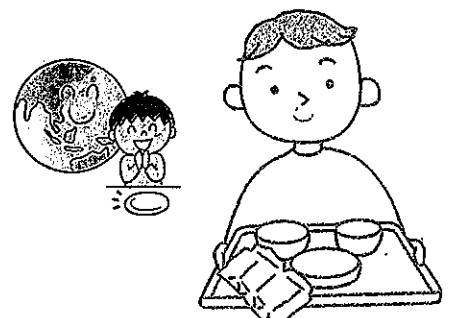
- ①鉄を多く含んだ食品をとりましょう。レバー、あさりなどに多い鉄は吸収されやすいです。
- ②たんぱく質をとりましょう。赤血球をつくる材料です。
- ③野菜や果物も食べましょう。ビタミンCで吸収されやすくなります。

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、1人当たり、ご飯茶碗1杯分の食べ物を毎日捨てていることになるといわれています。食べ物を大切にすることを大切にしたいですね♪

10月は3R推進月間！

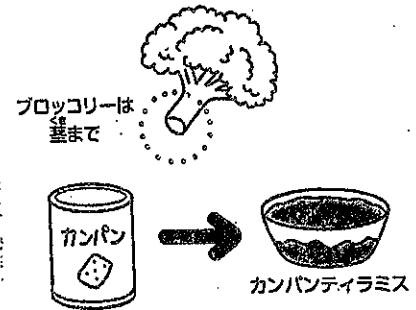


減らせる (Reduce)



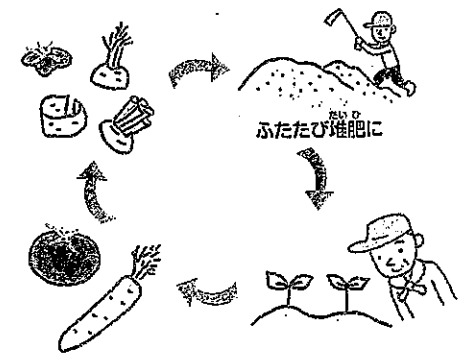
自分に合ったふさわしい量を知り、それをなるべく残さず食べるようにして食べ残しをできるだけ減らしましょう。また食べられるのに捨てられてしまう食べ物（食品ロス）も減らしていきましょう。

むだなく使える (Reuse)



食品については、材料をむだなく使い切ったり、残りものを別な料理にアレンジしたりしてむだなく使うことも含まれます。とくに災害に備えて備蓄している食品などは工夫して食べきたいですね。

よみがえる (Recycle)



野菜くずなどの生ごみを堆肥にして畑で使ったり、牛乳パックから再生紙を作って利用したりして、限られた資源を有効に使いましょ。

地球を守る！



この3つのRのほかにも「リフューズ (Refuse: 余計なものを断る)」「リペア (Repair: 修理する)」そして「リスペクト (Respect: 物を大切に)」の「R」もあります。限られた資源を大切に使い、みんなが住む星、地球を守っていきましょう。