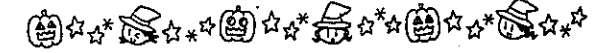




# 10月の食育だより



福知山市福祉保健部子ども政策室



さわやかに吹き渡る秋風に稲穂が揺れています。  
スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして味覚の秋。自然の恵みに感謝して、お米、野菜、いも、くだもの、魚など旬のおいしさを味わいましょう。  
食欲の秋！食べ物の旬を知り、味わうことで、食べたいもの、好きなものが増えます♪

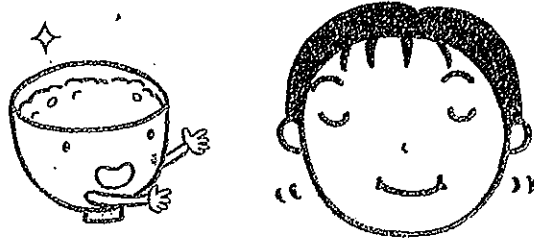
## ごはんをたべよう！お米でしっかり栄養補給

### ごはんのよいところ

そろそろ新米が出回る時期となりました。お米は昔から日本人の食事には欠かすことのできない大切な食べ物です。

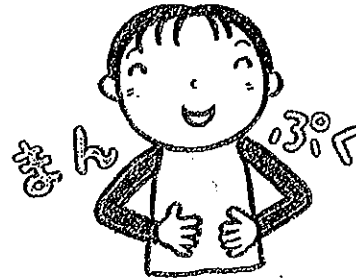
自然によく噛む習慣がつく

ごはんの特徴はお米を粒のまま食べることです。粒なのでよくかまなければならず、かむ習慣がつきやすい食べ物です。



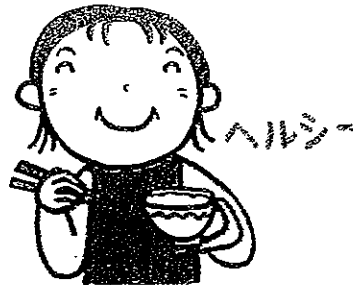
ゆっくり消化され、腹もちがよい

お米は周りが硬い細胞壁で囲まれています。そのお米を粒のまま食べるごはんは、消化・吸収がとても緩やかです。



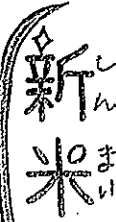
太りにくい

ごはんは油や砂糖を使わず、水だけを使って炊きます。量の割にエネルギーは低く、ヘルシーな食べ物といえます。



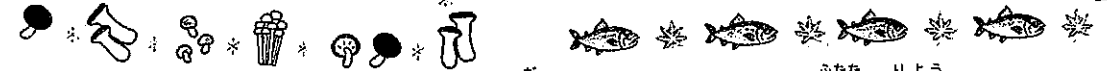
どんな料理にもよく合う

ごはんの隠れたよさは、どんな料理にもよく合うところです。いろいろなおかずに組み合わせられ、日本の食卓を豊かにしています。



## 10月は食品ロス削減月間

食品ロスとは「まだ食べられるのに、ごみとして捨てられてしまう食品」のことです。日本では年間で約520万トン(令和2年度推計値)の食品ロスがでています。食べ物を大切にする気持ちをいつも持ってほしいですね♪



また、10月は「リデュース(ごみをなるべく出さない)」「リユース(再び利用する)」「リサイクル(再び資源にする)」の3R推進月間です。資源を大切にしましょう。

できることをやってみよう！

食べ残しを減らす	ごみの捨て方に注意する	3Rに関心を持つ
食事を残さず食べることができると、からだ元気になるだけでなく、ごみの量も減らせます。	ゴミの出し方にも注意し、分別して捨てましょう。生ごみは水気をきり捨てます。油はふきとります。	牛乳パックのリサイクルなどがよく行われています。

