



2024年 10月 認定こども園 みなみ保育園 (TEL)43-2019

朝夕涼しさを感じるようになりました。季節の変わり目で急激に気温が下がるため体調を崩しやすくなります。体調を崩さないようにするには、十分な睡眠と栄養をとることなど、日常生活を見直すことが大切です。

10月は「食品ロス削減月間」

毎年10月は国が定める「食品ロス削減月間」で、10月30日は「食品ロス削減の日」です。「食品ロス」とは、まだ食べられるにもかかわらず、捨ててしまう食品のことです。日本では年間472万トン、国民1人当たりに換算すると年間38kg、毎日103g（おにぎり1個分相当）もの食品ロスが発生しています。日本の食品ロスは事業者から50%、家庭から50%の割合で発生しており、事業者、家庭の両方で食品ロスをへらす取り組みをしなければいけません。

家庭で捨てられやすい食品

- 1位 主食（ごはん、パン、麺類）
- 2位 野菜
- 3位 おかず



捨ててしまう理由

- 1位 食べきれなかった
- 2位 傷んでしまった
- 3位 賞味・消費期限が切れた



では... **食品ロスを減らす為に**

1、 買いすぎない

家にある食材や期限をチェックし、必要な分だけ買いましょう

2、 作りすぎない

体調や予定を考え、作りすぎないようにしましょう

3、 食べ残さない

好き嫌いせずに、早めにおいしく食べきりましょう



11月8日は

「いい歯の日」



「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせで11月8日は「いい歯の日」となっています。日本歯科医師会によって80歳になるまで自分の歯を20本以上残そうという「8020運動」の一環として、制定されました。歯の健康を守るためにもしっかりと噛んで食べる習慣を身につけましょう。

『よく噛むことのメリット』

よく噛むことのメリットとして「ひみこのはがいで」というキャッチフレーズがあります。



ひ……肥満予防

(満腹中枢を刺激され、食べすぎを防ぐ)

み……味覚の発達

(よく噛むと素材そのものの味がよくわかり、子どもたちの味覚が発達する)

こ……言葉の発音ははっきり

(顎が発達し、歯が正しくはえそろうて、かみ合わせもよくなり正しい口の開き方ができ、正しい発音ができるようになる)

の……脳の発達

(脳の働きを活発にする)

は……歯の病気予防

(抗菌作用のある唾液が分泌され、虫歯を防ぐ)

が……ガン予防

(発がん物質は唾液に30秒つけておくくと毒消しの効果があるといわれている)

いー…胃腸のはたらきを促進

(消化吸収をよくし、胃腸の働きを活発にする)

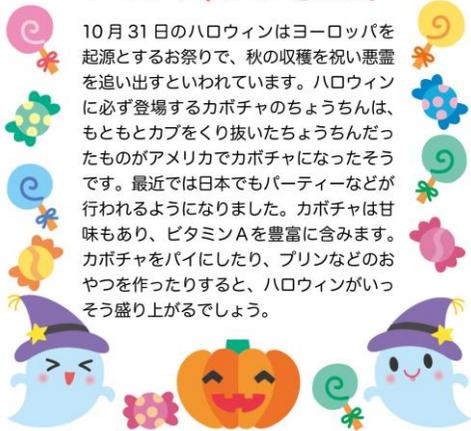
ぜ……全力投球

(噛みしめると全身に力がわき、ふんばることができ集中力がアップする)



ハロウィンって何?

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すといわれています。ハロウィンに必ず登場するカボチャのちょうちんは、もともとカブをくり抜いたちょうちんだったものがアメリカでカボチャになったそうです。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりました。カボチャは甘味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。カボチャをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがいっそう盛り上がるでしょう。



目に良い食べ物は?

10月10日は目の愛護デー。目の健康のために良い食べ物を食事にとり入れて、目を大切に! 目に良いビタミンのほか、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

- ビタミンA 目の乾燥を防ぎ、働きを良くする(緑黄色野菜・レバー・バター)
- ビタミンB1 目の神経の働きを正常にする(レバー・豚肉・ウナギ・麦)
- ビタミンC 目の充血を防ぐ(緑黄色野菜・果物・サツマイモ)

