

保育課栄養士より 食育のヒント

R 8.
10月

日常の食育のヒントとして、参考に御覧いただき、御活用ください。

◎今月の旬の食材

チンゲン菜 きのこと 鮭 さつまいも りんご みかん 柿

◎今月の行事食

ハロウィーン 10月最終日(30日(金))

リクエスト汁(北野保育園)「ウィンナーキャベツスープ」

◎具体的な主な献立と提供日

2・16日「大学いも」(さつまいも)

5・19日「和風きのこスパゲティ」(しめじ、えのき)

9・23日「チンゲン菜のスープ」

14・28日「柿」

29日「鮭のみそマヨ焼き」

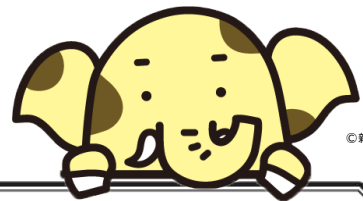
30日「かぼちゃケーキ」

お誕生会 「りんご」「みかん」

知って得する

食の知恵袋

◎今月の食育アドバイス◎



©新座市 2010

いいことたくさん! 地産地消

「地産地消」とは、地元で生産されたものを地元で消費することをいいます。食材がとれた場所から食卓までの距離が近いことには、多くの利点があります。新鮮な食材を味わえるだけでなく、その食材がどのように育つのか、旬の食材にはどのようなものがあるのかなどを知るきっかけにもなります。また、生産者の顔が見えることは、安心・安全にもつながります。丹精込めて作られた食材を通じて、食べ物に感謝する気持ちも育まれます。

食材を輸送する環境負荷をフードマイレージと呼びます。地産地消は輸送距離が短くなるため二酸化炭素の排出量が減り、フードマイレージが抑えられるので環境を守ることにもなります。買い物の際は、地元生産者の食材が手に入れられるお店に目を向けてみましょう。

