すこやかだより10月

ようやく涼しい秋風を感じる季節になってきました！急に涼しくなると体調も崩しがちです。秋も園生活を楽しくすごせるように、食事、運動、睡眠の生活リズムを見直して、抵抗力をつける体を作っていきましょうね！

『もったいない』を合言葉に食品ロスを意識できる食卓を！

10月は『食品ロス削減月間』です！
また16日は世界でも食料廃棄の削減を考える日でもあります！日本では廃棄量が一人当たりおにぎり1個分を毎日捨てている計算になります

食品ロスって何が問題なの？

①食料を大量に生産し、海外から輸入しているのに、捨てている
②ごみ処理に多額のコストがかかる
③可燃ごみとして燃やすことによる環境への負荷
④食品ロスが発生している一方で、
　７人に１人の子どもが貧困で食事に困っている

家庭でも『もったいない』食育！

☆食べられる分だけよそっておかわり
☆お皿ぴかぴかにしてごちそうさま！
☆冷蔵庫の残り物でクッキング！
（炒飯、お好み焼き、鍋、カレーなど）

『のこりものがたり』
保育園では絵本仕様にして読んでます！
動画と PDF がありますので
ぜひ SNS でチェックしてみてね！

食育活動写真館
＜すみれ食事マナー＞
～お箸スタート～

10月に『お箸の正しい持ち方』のすこやかタイムを実施します！

飾っておいたパプリカを持って

踊りだしたすみれ組さん！