すこやかだより１０月

食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋と楽しみの多い季節になってきましたね！過ごしやすい気候になってきたので、どんどん戸外で体を動かしましょう！食事でも旬のものをどんどん取り入れて栄養をたっぷりとり、寒さや病気に負けない体づくりをしていきましょう！

１０月は 食品ロス削減月間です！

『食品ロス』とはまだ食べられるのに捨てられている食品のことです！日本人1人あたり毎日お茶碗1杯分の食べ物を捨てていると言われています。



世界には食べられなくて困っている人がたくさんいることを忘れないで・・

１人１人ができる食品ロスの減らし方は？

できることから始めよう！



食育活動写真館 ＜ぶどう（巨峰）＞







『１４ひきのあきまつり』
秋色に染まった森の中で
かくれんぼするねずみ一家の
温かい絵本。たくさんの木の実
やきのこも登場します♪

あさがお冬野菜栽培中！ ～間引きをしたよ♪～

