



「実りの秋」とあるように、この季節はたくさんの食材が旬を迎えます。椎茸やしめじなどのきのこ、さけやサンマなどの魚、ブドウや柿などの果物など美味しいものがたくさんあります。実りの秋に感謝して、秋の味覚を楽しみましょう。

## 旬の食材を味わいましょう

## 実りの秋 旬とは？

食べ物には、いちばんおいしく栄養たっぷりな時期、「旬（しゅん）」があります。

「旬」とは自然の中で、育てた野菜や果物がとれる季節や、魚がたくさんとれる季節のことで、食べ物によってその時期は違いますが、いちばんおいしくて栄養もたっぷりです。旬のものを食べることで、自然のめぐみや四季の変化も感じてみましょう！



### 旬の食べ物 春

菜の花  
イチゴ  
アサリ  
タケノコ



### 旬の食べ物 夏

キュウリ  
トマト  
アジ  
スイカ



### 旬の食べ物 秋

サツマイモ  
カキ  
サンマ  
栗



### 旬の食べ物 冬

ハクサイ  
ミカン  
ブリ  
ダイコン



農林水産省HPより

## おやつ役割って？

子どもたちにとっては、心の栄養であり、1日3回の食事を補助するものです。胃袋の小さい子どもたちは、一度にたくさんの量を食べられないため、3回の食事だけでは必要な栄養が摂取できません。おやつはそれを補う食事、つまり『補食』としての役割があります。



## おやつの量と与える時間

おやつからとる栄養量は一日の食事量の10～15%（100～200kcal程度）です。おやつでどんなに身体に良いものを食べたとしても、一日に何回も食べたり、子どもが食べたいだけ与えてはいけません。以下のことに注意するようにしましょう。

- 一日1～2回
- なるべく昼食と夕食の中間（3時）にとる
- 食事の直前には与えない

- 牛乳100cc  
・・・70kcal
- ヨーグルト80g  
・・・80kcal
- バナナ中1本  
・・・80kcal
- りんご1/2個  
・・・60kcal
- さつま芋1/3本  
・・・80kcal
- おにぎり中1個  
・・・100kcal
- ポーク13g  
・・・50kcal

市販のお菓子を食べる時は、牛乳やヨーグルトなどと組み合わせると良いですね！



## SDGs 持続可能な開発目標をもっと知ろう



## 目標⑭海の豊かさを守ろう！

地球温暖化による海洋の温暖化や人間による水産物の乱獲が海洋生態系に影響を及ぼしています。生活排水も大きな問題となっています。少しでも生活排水を減らすように、調理器具や食器などに付着した油や調味料などは新聞紙やペーパータオルで拭き取りなるべく汚水を流さないようにしましょう。