



# 今月の食育目標

## 秋の味覚を 楽しみましょう

### 旬の食材の紹介

#### さつまいも



食物繊維が豊富で便秘  
解消効果があります。

#### きのこ



ビタミンDがカルシウ  
ムの吸収を手助けして  
くれます。



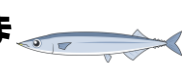
#### 鮭



アスタキサンチンに  
は強い抗酸化作用が  
あり、筋肉の疲労回復  
や美肌にも効果があ  
ります。



#### さんま



DHA や動脈硬化・心筋  
梗塞予防効果がある  
EPA が青魚の中でも群  
を抜いて含まれていま  
す。



#### りんご



乳幼児の胃腸に優し  
く、整腸作用・排便効  
果があります。



#### ぶどう



ブドウ糖は、すぐにエ  
ネルギーとなり、疲労  
回復効果があります。



# きゅうしょくだより

令和5年10月1日 光明第三こども園

秋は実りの季節です。暑さも和らぎ、子ども達の食欲もぐんと増します。秋の旬の食材は、夏の疲れを取り、冬に向けての体づくりにも大切な役割をもっています。秋にとれる魚には脂がたっぷりのっていて体をあたため、芋類は体のエネルギー源となります。果物や木の実も豊富です。収穫の喜びと秋の味覚を存分に味わいましょう。



## SDGsの取り組み「自然の大切さ」



私たちは山や森、海や川から生み出される酸素と水、そこに生息する動植物からの恵みをいただき暮らしています。しかし現在、世界では急速な勢いで自然が破壊され、様々な生物が絶滅の危機にさらされています。特に森林の消滅は激しく、原因は私たち人間の無計画な伐採によるものです。例えば、アブラヤシの実から採れるパーム油はお菓子などの加工食品や洗剤など多くの製品に使われていますが、そのための農園開発で森林が破壊されたり、地球温暖化による山火事の増加や酸性雨なども要因の一つとも言われています。そこで私たちが豊かな自然を守り、様々な生物がこれからも生きていくために何ができるのか考えてみましょう。

### ●「FSCマーク」がついた商品を選ぼう！



FSC マークとは持続可能な森林管理  
によって生産された木材や紙製品につい  
ての認証ラベルのことで、このマークがつ  
いている商品を選ぶことで森林を守って  
いくことにつながります。

### ●植林活動に参加しよう！

学校や自治体などが森林の再生や環境保全を目的  
に、伐採跡地や山林でなかった土地に  
木を植える活動を行っています。植林  
活動に参加し、環境保全に貢献しま  
しょう。



### ●ゴミを減らそう！

ゴミを燃やすと二酸化酸素が発  
生します。大気中に二酸化炭素が増  
加すると地球温暖化の原因となり、  
地球上の動物や植物の生態系に大  
きな影響を及ぼすので、使い捨て容  
器を使用せず、再利用できるもの  
を使用したり、買い物するときはビ  
ニール袋をもらわず、マイバッグを  
使用するなど、なるべく  
ゴミがでないように  
心掛けましょう。



### ●自然の恵みの大切さを知る！

園では、お花や植物を植えて自  
然に触れる活動を行っています。



植物を育て、わたしたちの身近  
にある自然を大切にしていまし  
ょう。

## 精進料理 五観の偈

「五観の偈」とは食前に唱える、食する  
心構えが示される五つの短い経文です。  
前回、二つ目を掲載しましたので、  
今回は三つ目を紹介します。



三、「心を防ぎ過（とが）を離るることは  
貪等（しんとう）を宗（しゅう）とす」

人間は生まれながら仏性（良い心）があると  
仏教では言われています。しかし、反対に様々  
な煩惱（悪い心）を持ち合わせているのも人間  
です。むさぼり、いかり、ねたみの心を持た  
ず、不平不満を言わず、謙虚な心で食事をいた  
だきましょう。