



## 今月の食育目標

### 秋の味覚を 楽しみましょう

## 今が旬！おいしい秋の食材

秋といえば、実りの秋。美味しい味覚がたくさんあります。旬のものを旬の時期に食べることで、その時から体が必要な栄養素を摂取できます。夏には水分補給のための夏野菜があり、冬にはからだを温める作用のある冬野菜があり、秋の野菜には風邪などの予防のために粘膜を強くし、からだを整える作用があります。ご家庭でもぜひ料理に取り入れてみてください。

### 栗

栗はビタミンCや食物繊維が豊富なので、疲労回復や風邪の予防、便秘解消にも効果的です。栗のビタミンCは加熱してもなくなりません。

### しいたけ

食物繊維が豊富で便秘解消、コレステロール低下の効果があります。表面に傷がなく肉厚、ひだが白くてきれいなものがよいです。

### さば・さんま

秋のさばやさんまは脂がのっておいしい時期です。目が澄んで、表面の模様がはっきりとし、新鮮でふっくらと丸いものがよいです。

### さつまいも

主成分のでんぷんはエネルギー源となり、食物繊維も多く便秘に効果的です。干し芋は水分が抜けて栄養が凝縮され、生に比べて栄養素がアップします。

# きゅうしよくだより

令和4年10月1日 光明高倉保育園

暑かった夏がようやく過ぎ去り、過ごしやすい季節、さわやかな秋がやってきましたね。「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」など、いろいろなことに集中できる良い季節です。天気によって気温差があるこの季節は、大人でも体調を崩しやすい時期でもあります。風邪などに負けず、秋の味覚を存分に味わい、おいしいものをたくさん楽しみましょう！



## 精進料理の取り組み

今月の坪川老師のお言葉はお休みです。

今回は坪川老師が務められた役職「典座（てんぞ）」の行うべき職責について記した「典座教訓」の中からひとつご紹介します。

### <食材に対する敬意を持つ>

典座の修行では、食材の尊い命をいただいて調理するという自覚を持たなければなりません。

命の尊さがわかってくると、自然と調理も丁寧になり、野菜の切れ端を平気で捨てたり、無駄を出すようなこともなくなります。上等な食材だからといって特別張り切ったり、粗末な食材しかないからといって手抜きをしたりせず、たとえ不十分な食材でも最善を尽くして食材を生かせるようになります。

調理に携わる私たちも命の大切さを感じながら、最善を尽くして調理していきます。



### ★9月の精進料理★

- ・ごはん
- ・きのこわかめの汁
- ・精進酢豚
- ・ほうれん草の胡麻あえ
- ・梨



## 製品についている 色々なマークについて

～買い物にエシカルを取り入れよう！～

私たちは、生活していく上で、多くの製品や食品・サービスを購入し、消費をしています。それらを購入する際には価格・品質・安全性を選んで購入することが多いと思いますが、その製品がどのようにして作られたか、その製品を選ぶことでどんな影響を与えるかを考えて購入することが、エシカル消費につながります。エシカルとは、論理的という意味で、人や社会、地球環境、地域に配慮した考え方や行動のことを「エシカル消費」と言います。



FSC 認証



GOTS 認証



フェアトレード 認証



レインフォレスト 認証



RSPO-1106041  
RSPO 認証



エコサート 認証



MSC 認証



asc 認証

みなさんは買い物をする際に、上のマークを見たことはありますか？これらのマークは、「サステナブルラベル」と言います。国際的な基準を満たしていることを示すラベルで、商品のパッケージやタグに記載されています。日々の買い物を通して、サステナブルラベルがついた商品を積極的に購入し、エシカル消費につなげていきましょう。