



10月の目標

バランスよく食べて

健康な体

旬の味覚を楽しみながら体調管理を！

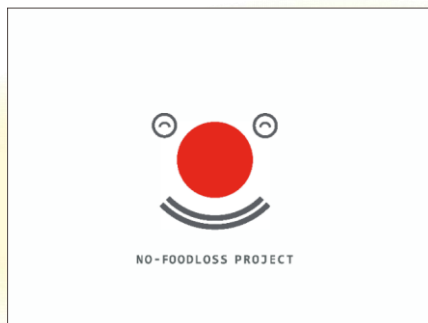
朝夕、だいぶ涼しくなってきました。日中との気温差もあり、体調を崩しやすい時期です。体調管理の基本は「バランスのよい食事」です。今が旬のさんまやさけ、くり、さつまいも、りんご、なしなど「秋の味覚」をたっぷり味わいながら、適度な運動と十分な休養を心がけて心身ともに健康に過ごしましょう。



10月は「食品ロス削減月間」です！ —10月30日は「食品ロス削減の日」—

どんな大産地でも食料資源は**“無限”**ではありません。さまざまな自然の影響によって、農作物が不作になったり、魚の漁獲量が減ったりしています。**私たちの命をつなぐ貴重な食べ物**を大切にいただくために**食品ロス削減**を実践していきましょう！

みなさんは、右のイラストを見たことがありますか？
これは、農林水産省が作成した食品ロス削減国民運動のキャラクター『ろすのん』です。この名前には、「食品ロスをなくす（non）」という願いが込められています。『ろすのん』の真ん中の赤い円は「お血」、下の二本線は「おはし」がイメージされています。



では、『ろすのん』を左のような笑顔にするには、どんなことに取り組んだらよいのでしょうか？

- 食べきれぬ分だけ作る。
- 野菜の皮など食べられる部分はむだなく使う。
- 自分に合った量を残さずに食べる。
- 冷蔵庫の中の食品をこまめにチェックする。

などが考えられますね。自分にできることから少しずつ実践していきましょう。

令和8年9月主な使用食材

10月のくだもの 14日（水）りんご 17日（土）冷凍みかん 22日（木）かきを予定しています。



にんじん（北海道）もやし（千葉）チンゲンサイ（埼玉）ねぎ（栃木）しょうが（高知）キャベツ（千葉）はくさい（長野）きゅうり（群馬）こまつな（群馬）れんこん（茨城）しめじ（長野）ほうれんそう（茨城）にんにく（青森）ごぼう（茨城）かぼちゃ（埼玉）じゃがいも（北海道）ピーマン（岩手）ぶどう（山梨）なし（千葉）えび（タイ）ちりめんじゃこ（兵庫）もうかさめ（宮城）鶏肉（岩手）豚肉（群馬）卵（青森）牛乳（千葉）

