

# 食育だより

(秋号) 令和6年10月

認定こども園 春の町保育園 文責：福田

いつの間にか、季節はすっかり秋模様となりました。

「食欲の秋」といわれるように、新米をはじめ粟、きのこ、さつまいも、柿、りんごなどおいしい食べ物がたくさん出回る季節です。過ごしやすい季節になってきたこともあり毎日よく食べよく動き、遊びを思い切り楽しんでいる子ども達です。

## 地産地消ってなんだろう？



地産地消とは、**地元**でとれた**生産物**を**地元**で**消費**する事です。

### ☆地産地消のメリット☆

新鮮…生産地が近いので栄養価が損なわれない食材を提供できる

安全・安心…作る人の顔が見える

環境…生産地が近いので燃料コストの削減になる

食育…地元の食材を知ることで食文化を守り、食の大切さを感じられる

一般的に収穫された農産物は店頭並ぶまでに数日から時には1週間かかります。農産物は、収穫してから時間が経つほどに栄養価が下がることがわかっています。

保育園で作った野菜がおいしいのは、自分たちで大切に育てたということはもちろんの事、収穫してすぐ給食に使うからより新鮮・栄養たっぷりでおいしいのかもしれないね。

## 地元 北九州の美味しい食材

若松トマト・若松潮風キャベツ・大葉しゅんぎく・ほうれん草

はくさい菜・小松菜・きゅうり・なす・青ねぎ・小かぶ・青梗菜

かつお菜・水菜・関門海峡たこ・豊前一粒かき・小倉牛など…

北九州には美味しい食べ物がたくさん!

