



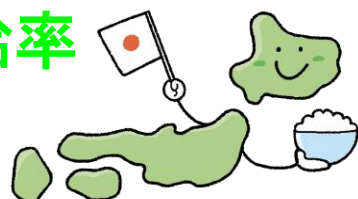
10月号

令和7年10月1日発行 緑陽台認定こども園

木々が色づき、朝と夜には冷たい風が吹き始めました。秋は体を動かすのが気持ちのいい季節ですね。たくさん遊んで、お腹をすかせ旬の食材で秋の味覚を味わいながら、かぜに負けない体を作りましょう！

向き合おう！ 日本の食料自給率

食料自給率とは、国内の食料消費が国内でどれくらい賄えているかを示す値です。日本の食料自給率（カロリーベース）は、先進国の中でもっとも低く、2024年度には38%になっています。安全な食料を安定して手に入れるためには自給率を上げることが必要です。



食料自給率 アップ大作戦

食料自給率を上げるためにできることは、旬の食材や、地元でとれる食材を食べたり、ごはん中心のバランスのよい食事をしたり、食べ残しを減らしたりすることです。できることから取り組んでみませんか。



1 旬の食材を食べよう



2 地元でとれる食材を食べよう



3 ごはん中心のバランスの良い食事をしよう



4 食べ残しを減らそう



よくかんで食べよう

食べ物をよくかむことは、消化・吸収を助け、食べすぎを防ぎ、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。



食品のかみごたえ度

1



10

※かみごたえ度は数値が増えるほどかみごたえが大きくなります。この数値は、器械による測定値と筋電図による人のそしゃく筋活動量に基づいたものです。