



さわやかに澄みきった秋空が広がる季節になりました。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして味覚の秋です。過ごしやすい秋には、さまざまな行事が目白押しです。自然の恵みに感謝し、地域で育まれてきた食文化を大切にしていきたいと思います。

## 成長期と貧血

日々成長している子どもは、体が大きくなるにつれて必要とする血液量も増え、貧血が起こりやすくなります。日頃の食生活に気をつけて貧血を予防しましょう。

### どんな症状があるの？

貧血では、立ちくらみやめまいだけでなく、勉強がはかどらない、イライラする、疲れやすいといった症状が起こることがあります。



### スポーツをする人は とくに注意！

激しい運動で血液中の赤血球が損傷しやすいので、男女問わず注意しましょう。



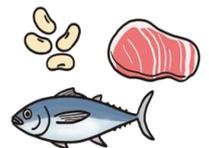
### 鉄とビタミンCをしっかりとろう！

レバー、あさりになどに多いヘム鉄は体に吸収されやすく、また野菜や大豆に多い非ヘム鉄もビタミンCと一緒にとると吸収されやすくなります。



### たんぱく質も忘れずに！

赤血球をつくる材料となるたんぱく質をとることも大切です。肉・魚・大豆などを組み合わせしっかりと食べましょう。



## 運動と栄養

たくさん運動できる丈夫な体をつくるためには、栄養バランスのとれた食事をするのが大切です。体をつくるもとになるたんぱく質や、エネルギーのもとになる炭水化物（ご飯・パン・いもなど）、運動するために必要で体の調子を整えるビタミンやミネラルを含む野菜や海藻をしっかりととりましょう。

# 食品ロスを減らそう!

「食品ロス」とは、まだ食べることができるのに、ごみとして捨てられてしまう食べ物のことです。日本では毎年600万トン以上もの量が発生しています。日本人1人あたり、毎日お茶わん1杯分のご飯を捨てているのと同じ量になり、これは世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食糧援助量（2018年で年間390万トン）をはるかに超えています。大切な食べ物をむだにせず、また地球環境を守っていくためにも食品ロスを減らす努力が大切です。

## 食品ロスを減らさなければならない理由

食べ物の「いのち」を  
そまつにしないため



食べ物はもとは生きて命をもっていたものです。そして食べ物には作ったくれた人の思いや努力が込められています。食べ物をむだにしないことで、生きものたちの命に対する敬意と、作ってくれた人への感謝の心を表すことができます。

地球環境を  
まも  
守っていくため



食べ物を作ったり運んだりするとき、私たちはたくさんの水やエネルギーを使っています。さらに食べ残しのごみの処理にも多くのエネルギーが使われ、地球環境に大きな負担となります。食品ロスを減らすことは、むだなごみを減らし、地球を守っていくことにもつながります。

## 今年は、10月1日が十五夜、10月29日が十三夜です。



十五夜の月は「いも名月」といわれ、旬の果物のほかにさといもをお供えします。

十三夜の月は「豆名月」「くり名月」といわれます。十三夜では豆（完熟した大豆がとれる時期です）やくりをお供えします。

十五夜が中国や韓国、台湾、ベトナムなど東アジアの多くの国で祝われるのに対し、十三夜は日本だけの行事です。満月（十五夜）より少し欠けた月を愛で、2つの月を見ないのは「片見月」といわれてきられたそうです。