

食育だより



2015年1月
わかまつ保育園

あけましておめでとうございます。寒さが厳しかった12月、引き続き体調管理に気を付けていきましょう。本年もどうぞ、よろしくお願い致します。



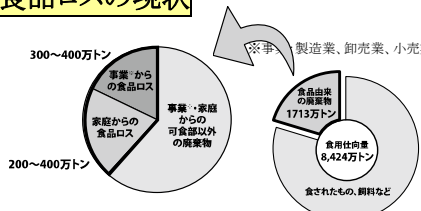
食品ロスを減らそう

『食品ロス』って…？



『食品ロス』とは、まだ食べられるのに廃棄される食品のことです。
小売店、食品メーカー等での売れ残り・規格外品の廃棄、飲食店等での食べ残し、作りすぎなどの他、家庭でも食品ロスは発生します。

食品ロスの現状



農林水産省「食品ロス削減に向けて(平成25年9月)より (数字は年間)

※争 製造業、卸売業、小売業、外食産業 家庭での1人当たりの食品ロスは、1年間で15kgと試算されています。これは、おにぎり約150個分と同じ重さです。

家庭での食品ロスの原因

① 食べ残し



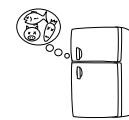
好き嫌い 作りすぎ

② 過剰除去

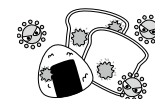


食べられる部分まで過剰に除去

② 直接廃棄



期限切れ



カビなどの発生



中途半端に余った等

食品ロスを減らすには…

① 計画的に購入する



安かったから、という理由で大量に購入したり、在庫がある

のを忘れてまた買ってしまったり、使い切る前に悪くなってしまうことがあります。買い物前に在庫の確認をする等、必要なものを必要な時に必要な分だけ購入するようにしましょう。

② 賞味期限と消費期限の違いを知る



『消費期限』…品質が劣化しやすい食品に表示されています。この期限を過ぎると、食べ過ぎない方が良いので、特に買いすぎに注意したい食品です。

『賞味期限』…品質が保たれ、おいしく食べることでできる期限のことで、期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。すぐに廃棄せずに、食べられるかどうか判断しましょう。

③ 食べ切る



当然ながら、食べられる量だけ作り、食べ切ることが一番です！



今月のレシピ紹介



★こまつなのサラダ★ (分量は幼児さん1人当たり/()内は大人約4人分)

<材料>

こまつな…35g(少量1袋),もやし…17g(約1/2袋),ベーコン…7g(ハーフ5枚),しょうゆ…1.1g(小さじ1弱),マヨネーズ…3.6g(小さじ2弱),すりごま…0.7g(小さじ2弱)

<作り方>

- ① こまつなは2cmの長さに切って、色よく茹でておく。
- ② もやしは根を取り、さっとゆでておく。
- ③ ベーコンは細切りにし、カリカリになるまで炒める。
- ④ ①～③を調味料で和える。