

10月

食育だより



暑かった夏も終わり、あっという間に10月を迎えます。
木々も色づき始めて、気持ちの良い秋風も感じられ過ごしやすくなりました。
「食欲の秋」というように、秋には旬の食材がたくさんあります。
美味しい秋の味覚を食べて、元気いっぱい風邪に負けない身体を作りましょう。

10月は 食品ロス削減 月間です！

日本の食品ロスってどのくらい？

食品ロスとは、本来食べられるにも関わらず、捨てられてしまう食品のことです。
日本では、1年間で約472万トンもの食べ物が捨てられています。
これは、世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた食料支援量とほぼ同等に相当します。
また、食品ロスを国民一人当たりで換算すると“お茶碗約1杯分の食べ物”が
毎日捨てられていることになるのです。
「もったいない」と思いませんか？

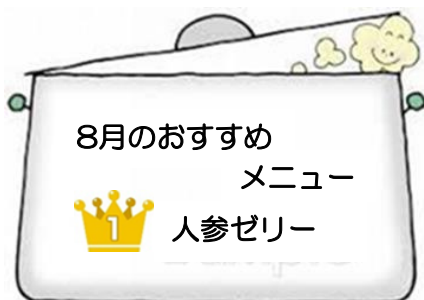


食品ロスの約半分は家庭から出ている

食品ロス量の約半分は家庭から発生しています。その食品ロスの要因は次の3つです。

- ①料理を作りすぎたりして残る「食べ残し」
⇒作りすぎない、好き嫌いをしない、余った料理は違う料理にアレンジ
- ②野菜の皮や茎など食べられるところまで切って捨ててしまう「過剰除去」
⇒皮・茎・葉まで使う、余った料理は違う料理に使う
- ③未開封のまま食べずに捨ててしまう「直接廃棄」
⇒買すぎない、冷蔵庫の整理整頓、消費期限と賞味期限を正しく理解する

少し意識したり、工夫したりすることで食品ロスを減らすことができます。
食材を無駄なく使っておいしく食べきりましょう。



レモン風味でさっぱりと
食べやすいゼリーです♪

人参ゼリー（6人分）

人参	100g
砂糖	60g
粉寒天	2g
水	350cc
レモン果汁	大さじ1

- ①人参は大きめに切り茹でる。
- ②人参に計量した水を少し加えて、ミキサーにかける。
- ③粉寒天、残りの水を火にかけよく煮溶かす。②と砂糖を加えて混ぜる。
- ④さらにレモン汁を加えて、火を止める。
- ⑤荒熱をとって型に流し、冷蔵庫に入れて固める。