

食育便り NO.7

令和3年9月30日
五島市立久賀小中学校
文責：末留和恵



食べ物^{た もの}を無駄^{むだ}に^{〜が}していませんか？

10月^{がつ くに}は国^{くに}が定める「食品ロス削減^{しょくひん さくげんげつかん}月間^{しよくひん}」です。食品ロスとは、まだ食べること^たができるのにゴミとして捨てられてしまう食品^{しょくひん}のことで、日本では1年間^{にほん ねんかん}で600万トン^{まん}を超える量^{りやう}が発生^{はっせい}しています。このうち約半分^{やくはんぶん}は家庭^{かてい}からのものであり、私たち^{わたくし}一人ひとり^{ひとり}が食品^{しょくひん}を無駄^{むだ}にしないように意識^{いしき}して取り組む^{とく}ことが必要^{ひつよう}です。

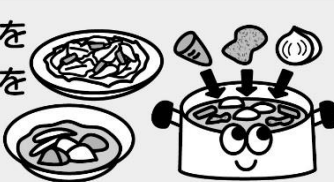
令和元年^{れいわがんねん}、「食品ロス^{しょくひん}の削減^{さくげん}の推進^{すいしん}に関する法律^{ほうりつ}」(食品ロス削減^{しょくひん}推進法^{すいしんほう})が公布^{こうぶ}され食品ロス削減^{しょくひん さくげんげつかん}月間^{しよくひん}が定め^{さだ}られました。

10月

必要な物^{ひつよう もの}を、使い切れる分^{つか き ぶん}だけ買う^{かう}



余った食品^{あまた しょくひん}を使い切る日^{つか きる ひ}を設ける^{もう 設ける}

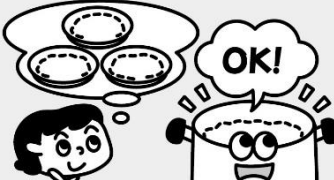


すぐ^{つか}に使うなら、消費期限^{しょうひ きげん}や賞味期限^{しょうみ きげん}の近いもの^{ちか}を選ぶ^{えらぶ}



食品ロス^{しょくひん}を防ぐ^{ふせ}ためにできること

家族^{かぞく}が食べ切れる量^{たべ りよう}を考えて、料理^{りょうり}を作る^{つく}



冷蔵庫^{れいぞうこ}や食品庫^{しょくひんこ}は整理整頓^{せいりせいとん}し、「見える化^{みえるか}」する



冷凍^{れいとう}できるものは、新鮮^{しんせん}なうちに冷凍^{れいとう}する



10/10 目の愛護デー

給食^{きゅうしょく}に、ほぼ毎日入っている野菜^{まいにちはい やさい}といえは何で^{なん}しょう？ …正解^{せいけい}は「にんじん」です。にんじんは、体^{からだ}の中で「ビタミンA^{エイ}」に変化^{へんか}する「βカロテン^{ベータカロテン}」を豊富^{ほうふ}に含む緑黄色野菜^{りよくおうしょくやさい}です。ビタミンAは、目^めや皮膚^{ひふ}・粘膜^{ねんまく}の健康^{けんこう}に欠かせない栄養素^{えいようそ}で、不足^{ふそく}すると、暗い場所^{くらばしょ}で物が見えにくくなったり、皮膚^ふや粘膜^{ねんまく}が乾燥^{かんそう}して感染症^{かんせんしょう}にかかりやすくなったりします。10月10日は「目の愛護デー」です。ビタミンAを含む食べ物^{エイ ふく た もの}をしっかり食べて、目の健康^{けんこう}について考えてみませんか。

ビタミンAを多く含む食べ物

にんじん



モロヘイヤ



ほうれん草

レバー



かぼちゃ



ウナギ



ギンダラ



10/31 ハロウィン

古代ヨーロッパ^{こ だい}に暮らしていた原住民^{げんじゅうみん}ケルト人^{じん}の収穫感謝祭^{しゅうかくかんしゃさい}と、キリスト教^{きりすとけう}の祭日^{さいじつ}「万聖節^{ばんせいせつ}」の前夜祭^{ぜんやさい}が結び付いて生まれた行事^{こうじ}です。この日に、亡くなった人の霊^{ひと れい}が家^{いえ}に帰^{かえ}ってくると信じられており、一緒にやって来た悪い霊^{いっしょ き わる れい}を追い払うため、「ジャック・オ・ランタン^{おけか ぼちゃ}」を作り、お化けや魔女などの仮装^{かそう}をするようになりました。ハロウィン発祥^{はつしょう}の地とされるアイルランドでは、ドライフルーツ入り^いの「バームブラック^{ばうまふらう}」というケーキを作り、これなどに指輪^{ゆびわ}や布切^{ぬの き}れなどを入れておき、運勢^{うんせい}を占う風習^{ふうしゅう}があるそうです。

バームブラック



あん ぜん

べん とう づく

安全・おいしい! お弁当作りのポイント

あき えんそく うんどうかい べんとう も で きかい ふ きせつ
秋は、遠足や運動会など、お弁当を持って出かける機会が増える季節です。
い か さんごう おや こ いっしょ べんとうづく ちようせん
以下のポイントを参考に、親子で一緒にお弁当作りに挑戦してみませんか？



栄養バランスを考える

しゅしよく しゅざい ふくさい
主食・主菜・副菜をそろえましょう。



しゅしよく しゅざい ふくさい わりあい つ
主食3：主菜1：副菜2の割合で結める
えいよう ととの
と、栄養バランスが整いやすくなります。

出典：NPO 法人 食生態学実践フォーラム「3・1・2弁当箱法」

- あか みどり きいろ しよくざい つか いろど
●赤・緑・黄色の食材を使うと、彩りがよくなる。
- あじ ちようり ほう かなよ
●味つけや調理法が偏らないようにする。

衛生面に気をつける

しよくちゆうどく よ ぼう げんそく つ ふ まも
食中毒予防の3原則「付けない・増やさない・やっつける」を守りましょう。

付けない

て 手 ★調理の前や、生の肉・魚・卵を触ったときは、せっけんをつか であら 洗う。 ★手や指に傷がある場合は、調理用の使い捨て手袋を使う。	べん とう ばこ ちよう り き ぐ 弁当箱・調理器具 ★洗剤を使って洗い、しっかりと乾かす。水分を拭き取るときは、清潔な布巾やペーパータオルを使う。	しよく ざい 食材 ★野菜、果物は流水でよく洗う。 ※肉は、食中毒菌が飛び散るので洗ってはいけません。
--	---	--

やっつける

ちゆうしん ぶ かねつ つく お つ ばあい さいど かねつ
★おかずは、中心部までしっかりと加熱する。作り置きのおかずを詰める場合も再度加熱する。

増やさない

★ご飯やおかずは、よく冷ます。 ★詰める際は、素手ではなく、箸や使い捨て手袋を使う。 ★おかず同士がくっつかないように、カップや仕切りを使い、隙間なく詰める。	★涼しい所に保管し、早めに食べる。持ち歩く場合は、保冷材や保冷バッグを利用し、温度が上がらないような工夫を。
--	---