

栄養科だより 12月

令和3年12月1日発行

～ ムダをなくして、食品ロスを減らそう！



12月になり寒さが厳しくなってきましたね。皆さんは体調を崩していませんか？今回は食品ロスを減らす方法についてご紹介します。

食品ロスとは・・・

本来は**食べられるのに捨てられてしまう食品**のことで、売れ残りや食べ残り、期限切れ食品などがあります。

日本では年間**600万トン**の食料が捨てられおり、これは日本人1人当たり、毎日**お茶碗1杯分(約130g)**の食料を捨てていることとなります。



食品ロスを減らすには

① 必要な分だけ買う

買い物の前に冷蔵庫の食材を確認し、**使う分・食べられる分**だけ買いましょう。



② 食べられる分だけ調理する

体調や家族の予定も配慮して**作る量を調整**しましょう。好き嫌いせず、嫌いなものでも**残さず**食べましょう。



③ 食材を上手に使いきる

残っている食材から使い、皮をむかずに食べられる野菜や果物は、**皮を捨てずに皮ごと**食べましょう。また余った食材は**本やレシピサイト**等も活用して使いきりましょう。



12月22日(水)は冬至です！冬至といえば「冬至かぼちゃ」ですね♪

冬至には、「ん」のつくものを食べると「運」が呼び込めると言われています。かぼちゃは異名を「南京(なんきん)」といい、「ん」のつく食べ物です。

かぼちゃの旬は夏ですが、長期保存がきくため、冬に栄養を摂るのに最適な食べ物でもあります。

かぼちゃは栄養面でも優れていて、ビタミンAやEなどが豊富なため、風邪の予防にも効果的です！また、あずきの赤い色は厄除けや魔除けに効くとされ、古くから食べられているのです。



かぼちゃの他にも、人参、蓮根、銀杏、きんかん、寒天、うどん(うんどん)などがあり、これらは「冬至の七種(ななくさ)」と言われています。「冬至の七種」には、「ん」が2個も付いていて沢山の運が呼び込めると言われています

