

5月の給食だより



《 食品ロスを減らそう!! 》

●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。日本では、年間 600 万トン以上の食品ロスが発生しています。食品ロスの中には、手つかずの状態ですてられている食品もあり、この状況を多くの方に知っていただくことが大切です。

●食品ロスの約半分は家庭から

日本の食品ロス量年間 600 万トン超のうち、約 300 万トンは家庭から発生しています。日本人一人あたりに換算すると、年間約 50kg、毎日お茶碗約 1 杯分(約 140g)の食べ物を捨てている計算になります。食品ロス削減のためには、家庭での取り組みが重要です。

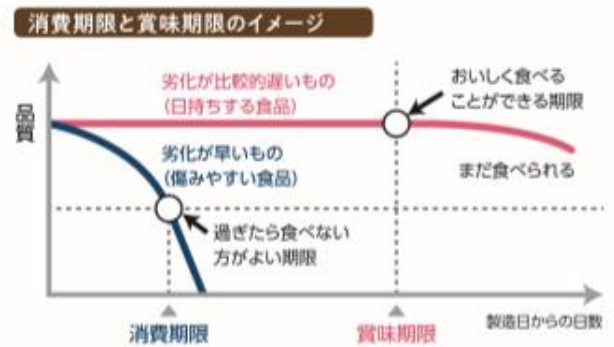
食品の期限表示を正しく理解する

食品の期限表示は、「消費期限」と「賞味期限」の2種類があります。

いずれも開封していない状態で、表示されている保存方法で保存した場合の期限が表示されています。

消費期限は、「食べても安全な期限」、**賞味期限**は、「おいしく食べることができる期限」です。

賞味期限は、過ぎてもすぐに廃棄せずに自分で食べられるかどうかを判断することも大切です。



通常、消費期限及び賞味期限は「年月日」を表示しますが、賞味期限を表示すべき食品のうち、製造日から賞味期限までの期間が3か月を超えるものについては、「年月」で表示することが認められています。

「必要な量だけ購入」して「食べきる」ことが削減のポイントです。

事前に冷蔵庫内などチェック

▶メモ書きや携帯・スマホで撮影した画像が有効

買い物は使う分だけ

▶使う・食べられる量を購入しましょう。

手前に陳列されている食品をチョイス

▶家庭での利用予定に照らして
期限表示を確認しましょう。

買物

残っている食材から使う

▶「いつか食べる」食品は食品ロス予備軍

食べきれぬ量を作る

▶体調や健康にも配慮

食材を上手に食べきる

▶定期的に冷蔵庫や収納庫の整理する日を決める

もし、食べきれなかった場合は、他の料理に作り替えるなど、献立や調理方法を工夫しましょう

調理

保存

適切な場所に

▶保存方法に従って最適な場所に保存

まとめて下処理

▶冷凍・乾燥・塩蔵などでストック

ローリングストック

▶期限の長い食品を奥に、近い食品を手前に



<消費者庁リフレットより>



複十字病院
FUKUJUJI HOSPITAL
Japan Anti-Tuberculosis Association

めざましスイッチ 朝ごはん

給食だより

栄養科



朝ごはんは1日のはじまり
しっかり食べて脳・腸・体に“おはよう!”スイッチ
朝食に野菜料理をプラスすると、
1日の野菜の摂取目標量(350g以上)に近づきます

・ 2020年5月1日