

2月の給食だより


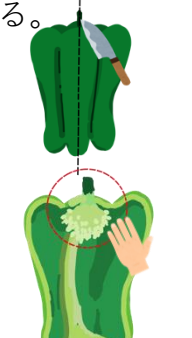

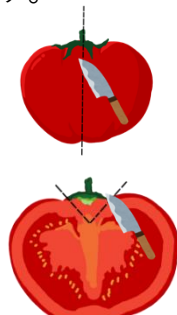

《食品ロスについて考えてみましょう①》 過剰除去編

食品ロスとはまだ食べられるのにも関わらず、捨てられてしまう食品のことで、日本では年間約522万トンにも及びます。これは1人1日あたりにすると、およそ113gでおにぎり1個分に相当します。食品ロスには大きく分けて①過剰除去②食べ残し③直接廃棄です。今回は食品の過剰除去について考えてみましょう。

●過剰除去とは

過剰除去とは野菜や果物の皮を厚く剥きすぎたり、切り落としすぎたりするといった、調理する過程の中で、本来食べられる部分を廃棄してしまうことです。家庭での食品ロスの約4割が過剰除去とされています。

●捨てる部分は最小限に！野菜の切り方

なす へたの付け根だけ切り落とし、がくの部分は手でとる。 	ピーマン 縦半分にカットし、へたの部分だけ外側からもぎ取る。 	レタス 芯が上になるように置き、芯を手で内側に押し込む。押し込んだ芯を左右に少しずつ動かしながら抜き取る。 	トマト 縦半分にカットし、へたの部分をV字型に切り落とす。 	しめじ 縦半分にカットし、内側の面を上にして、石づき部分をV字型に切り落とす。 
--	--	--	--	--

●無駄なく料理に使いましょう

普段食べ慣れていない茎や葉にも栄養が豊富に含まれています。特徴を生かしながら料理に取り入れ、食材も栄養も無駄なくとりましょう。



キャベツの芯

薄切りや千切りにして炒め物などに加えると食感を楽しめます。加熱することで甘味が増します。



ブロッコリーの茎

房だけでなく茎にもビタミンCが豊富です。薄く皮を剥き、薄切りや千切りにして炒め物や、みじん切りにして和え物に。



大根・かぶの葉

大根やかぶの葉はβ-カロテン・カルシウム・カリウムなどが豊富に含まれています。刻んで炒め、醤油などで味付けをしてご飯に混ぜて菜飯にしたり、かつお節やじゃこ合わせてふりかけに。

< 参考 消費者庁 HP >



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

・ 2023年2月1日