



給食だより 令和6年度10月号



実りの秋、味覚の秋、食欲の秋がやってきました。暑かった夏に消耗した体力を取り戻したい時期です。新鮮で栄養価の高い“旬の食材”を食べて、これからの冬にむけて元気をつけましょう！！

ところで、秋の食べ物を楽しむ一方で、食品ロスについて考えたことはありますか？実は10月は国が定める「食品ロス削減月間」です。この機会に食品ロスについて一緒に考えてみましょう。

食品ロスについて考えよう!!

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられている食べ物のことです。食品ロスをそのままにしておくと、食べ物を無駄にしてしまうだけでなく、環境の悪化や食糧危機を招いてしまう可能性があります。無理なく続けられる食品ロス対策について考えていきましょう！！



★★食品ロスを減らすためのポイント★★

①冷蔵庫の食品を確認してから買い物へ!

必要な時に必要な分を

＼チェック!!／

購入しましょう!まとめ買いは便利ですが食べきれなければ無駄になってしまいます。



②残っている食材や、使いかけの食材から使おう!

使いかけの食材は傷んできてしまいます。残っている食材から使い切りましょう!!



③使い切れないものは、冷凍保存を活用しよう!

一度に使い切れないものは、ラップやジッパー付きの保存袋を利用して冷凍保存するのがオススメです。なるべく空気に触れさせないようにすることで菌の増殖を防ぐことができます。

※保存期間は伸びますがなるべく早く食べましょう!



今が旬のきのこも冷凍保存がオススメ☆

この時期に美味しいきのこは、生でもとてもおいしいですが、冷凍するとうまみが増し、栄養価もUPするといわれています。ぜひ冷凍保存を試してみてください♪

