



## 2月 食育だより

### 家庭での食品ロス対策を

まだ食べられる食品を捨ててしまうことを「食品ロス」といいます。世界では、食品の1/3が捨てられる一方で、9人に1人が十分な食事ができず栄養失調になっています。日本では、食品ロスのおおよそ半分が家庭から出ています。国民1人当たり換算すると、年間で約37kg、1日に約102gで、おにぎり1個分を捨てていることになります。毎日のちょっとした工夫で、食品ロスを減らしていきたいですね。

#### 食品ロスを減らすポイント

- ・買い物の前に、冷蔵庫や食品庫にある食材をチェックする。
- ・使う分、食べられる分だけ買う。
- ・肉や魚はすぐに下処理をする、または、新鮮なうちに冷凍保存し、解凍後はすぐに調理する。
- ・旬の食材を取り入れ、新鮮なうちに食べる。
- ・冷蔵庫の在庫一掃の日をつくって、食材を食べきる。
- ・料理を作りすぎない。
- ・余った料理はアレンジしたり、リメイクしたりする。



#### お箸のマナー

食事のマナーとは、自分がおいしく食べると同時に、いっしょに食べる人が気持ちよく過ごせるものでもあります。お箸を正しく持って食べることを身につけたい幼児期には、大人のマナーと同じことを伝えます。友だちを箸で突いたり、髪の毛や服など、食べ物以外をつまんで遊んだりするのは、危険であり、不衛生であることを話し、注意しましょう。

### 鬼は外！ 寒さに負けず元気に過ごしましょう

2月の行事といえば「節分」です。節分は、立春の前日で季節が分かれる日を意味します。暦の上ではもう春ですが、まだまだ寒い日は続きます。風邪などをひかないように、バランスのよい食事と十分な睡眠を心がけましょう。



#### みかんでかぜ知らず！

秋から冬にかけてよく食べられる温州みかんには、かぜの予防に役立つ栄養素が豊富。皮膚や粘膜を強化して免疫力を増すビタミンCやB-カロテン、気管支の筋肉を緩め、せきを鎮める効果のあるシネフィリンも含まれています。白い綿状の甘皮や薄皮もいっしょに食べれば、ビタミンPや食物繊維もとれます。



#### 節分の恵方巻きって？

「恵方巻き」とは、節分の夜に食べる縁起物の太巻きのこと。

暦の上で春を迎える節分の日に、1年の災いを払う厄落としや商売繁盛を願う意味で、太巻きをその年の恵方(吉方)に向かって丸かじりするのが習わしとされています。

もとは大阪を中心とした関西発祥の風習ですが、食品業界での販売促進活動などによって、最近では全国的にもよく知られるようになってきました。



#### チャプチェ 以上児 約4名分

- ・豚こま 100g
- ・玉ねぎ 80g
- ・人参 80g
- ・しいたけ 20g
- ・ニラ 20g
- ・白菜 120g
- ・春雨 40g
- ・おろしにんにく
- ・三温糖 12g
- ・濃口醤油 30g
- ・みりん 12g
- ・ごま油
- ・いりごま

1. 豚肉をごま油、にんにくで炒める。  
春雨はお湯でもどしておく。
2. 玉ねぎ、人参を加えて煮る。
3. 残りの野菜類と調味料を入れて火が通るまで煮る。
4. もどした春雨を加えて混ぜ合わせる。最後にいりごまを入れる。



#### クロックムッシュ風トースト

以上児 約4名分

- ・食パン 6枚切り 2枚
- ・ロースハム 2枚
- ・スライスチーズ 2枚
- ・卵 40g
- ・牛乳 80g

1. 卵と牛乳で卵液を作る。
2. 1にパンを浸してハム、チーズをのせる。
3. トースターやオーブンで焼く。

