



『食品ロス』について考えてみませんか？



日本では現在、まだ食べられるのに破棄される食品＝『食品ロス』が年間612万トンあるとされ、このうち284万トンが家庭からのものと推計されています。家庭における食品ロスは主に、過剰除去・食べ残し・直接破棄(期限切れなど)によるものです。ご家庭でもできることから食品ロス削減に取り組んでみませんか。



家庭でできる食品ロス削減の工夫

★買い物★

◆ 事前に冷蔵庫の中などチェックし、必要な食材を必要なだけ買う。



◆ 傷みやすい野菜などの生鮮食品は、こまめに買うようにすると無駄にならない。

★調理★

◆ 野菜や果物の皮は薄くむく。

◆ 料理は食べきれぬ量を作り、余ったら他の料理に作り替えるなどの工夫をする。



◆ 残っている食材から使うようにし、定期的に食材を整理する日を決めて食べきるようにする。(例：余り野菜を使ったスープ、お好み焼き、かき揚げなど)



家庭系食品ロス

284 (46%)

★食品の期限表示を正しく理解する★

●消費期限・・・

食べても安全な期限。(期限を過ぎたら食べない方がよい)
期限内に食べるようにする。



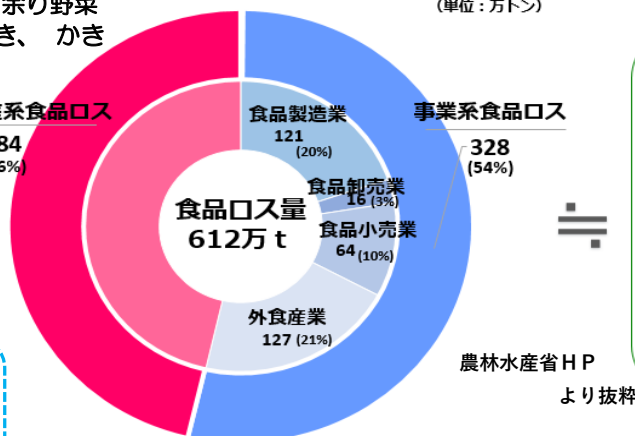
例：惣菜・弁当・サンドイッチなど

●賞味期限・・・

おいしく食べることができる期限。
期限がすぎてもすぐに廃棄せず、自分で食べられるか判断する。食品は表示されている保存方法を守って保存しておくことが大切です。ただし、一度開けてしまった食品は、期限に関係なく早めに食べるようにしましょう。



例：缶詰・菓子・飲み物など



国民1人当たり食品ロス量

1日 約132g

※ 茶碗約1杯のご飯の量に相当

年間 約48kg

※ 年間1人当たりの米の消費量(約54kg)に相当



資料：総務省人口推計(平成29年10月1日) 平成29年度食料需給表(確定値)

おうちでクッキング

保育園では食育の一環でクッキングを実施しています。クッキングを通じてこの野菜はどんな所で育っているか?どんなにおいがするか?など食材のことを学んでいます。幼児は包丁で野菜のスティックや豆腐などを切っています。乳児は玉ねぎの皮をむいたりキャベツをちぎったりしています。

手先、指先のトレーニングにもなるので是非ご家庭でもクッキングを行っててください。自分で作った料理は特別感もあり、いつも以上に食べてくれますよ。

レシピ紹介～かぼちゃ羊羹～

●食材(4人分)●

- かぼちゃ・・・350g(1/4個程度)
- 豆乳・・・240ml
- 砂糖・・・50g
- 塩・・・1g
- 寒天・・・4g
- 水・・・180ml

☆作り方☆

- かぼちゃの種を取り、皮をむきます。
- かぼちゃを一口大に切り、つぶせる固さになるまで湯がきます。
- ゆでたかぼちゃをボールに入れ、マッシャーでつぶします。
- 鍋に豆乳、水、寒天を入れます。
- 鍋を火にかけながら寒天を溶かし、沸騰したら火を止め③のボールに入れます。
- 砂糖と塩を加え混ぜます。
- 耐熱のタッパーに入れ替えて、粗熱を取り、冷蔵庫で冷やします。
- 羊羹が固まれば完成。食べやすい大きさに切ってお召し上がりください。
※豆乳は牛乳でも作れます。かぼちゃの代わりにさつま芋にしてもおいしいです。



5月の予定献立栄養量

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	カリウム	鉄	V.A	V.B ₁	V.B ₂	V.C	食塩	食物繊維
乳児	目標	420kcal	17.0g	11.5g	190mg	405mg	2.0g	170μgRE	0.23mg	0.25mg	18mg	1.4g未満	2.7g
	予定量	341kcal	13.5g	9.8g	163mg	498mg	1.6g	190μgRE	0.19mg	0.24mg	17mg	1.2g	2.7g
幼児	目標	570kcal	23.5g	16.0g	260mg	630mg	2.5g	215μgRE	0.32mg	0.36mg	23mg	1.6g未満	3.6g
	予定量	486kcal	19.1g	14.1g	229mg	711mg	2.1g	269μgRE	0.27mg	0.35mg	25mg	1.6g	3.9g

4月の実施献立栄養量

※今年度4月より目標量が変更となりました。赤字が変更箇所です。

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	カリウム	鉄	V.A	V.B ₁	V.B ₂	V.C	食塩	食物繊維
乳児	目標	420kcal	17.0g	11.5g	190mg	405mg	2.0g	170μgRE	0.23mg	0.25mg	18mg	1.4g未満	2.7g
	実施量	370kcal	14.5g	11.6g	171mg	521mg	1.8g	169μgRE	0.17mg	0.23mg	23mg	1.4g	2.8g
幼児	目標	570kcal	23.5g	16.0g	260mg	630mg	2.5g	215μgRE	0.32mg	0.36mg	23mg	1.6g未満	3.6g
	実施量	527kcal	20.6g	16.7g	235mg	744mg	2.5g	241μgRE	0.24mg	0.33mg	33mg	2.0g	4.0g