



# 10月 食育だより

社会福祉法人 大阪水上隣保館  
山崎保育園

実りの秋、食欲の秋です。一年中で一番食べ物がおいしい季節です。子どもたちから食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。

栄養士 琴浦

## ～食品ロスを減らそう！～

10月は食品ロス削減月間です。日本の食品ロス削減目標は、2030年度までに489万トン達成することです。2022年度の食品ロス量の推計値は472万トンになり削減目標を初めて達成しました。引き続きできることから食品ロス削減に取り組みましょう。

### ・食品ロスを減らすポイント

① 家にある食品を確認して買い物に行きましょう。

買う物をメモしたり、スマートフォンで冷蔵庫の中を撮影したりして足りないものだけを買います。



② 食品の収納場所は少なくして管理しましょう。

収納場所を減らし、定位置を決めましょう。食品の管理がしやすく、使い忘れを防ぐことができます。



③ 食べ切れる量を盛りましょう。残ったらアレンジしましょう。

つくり過ぎないようにし、食べ切れる量を盛ります。残ったら別の料理にアレンジして食べ切ります。



④ 冷凍保存をしましょう。

余った食材は冷凍保存することで日持ちさせ使い切りましょう。

肉・魚・・・使う分ごとに薄く平らにして、フリーザーバッグなどに入れて冷凍します。室温での解凍は菌が繁殖しやすいため、冷蔵庫で解凍します。



葉物野菜・・・小松菜などは、食べやすく切ってフリーザーバッグに入れて冷凍します。汁物や鍋物に利用できます。

きのこ・・・水で洗わずに食べやすく切ってフリーザーバッグに入れて冷凍します。解凍せずに調理ができます。

## ～ハロウィンって何？～

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すと言われていいます。ハロウィンに必ず登場するカボチャのちょうちは元々、カブをくり抜いたちょうちんだったのがアメリカでかぼちゃになったそうです。

