

食育だより

きらら保育園 令和3年 11月

(作成者) 管理栄養士 高 貴子

食品ロスをなくそう

食品ロスとは、まだ食べられるのに、食べ残しや売れ残り、賞味期限切れなどの理由から廃棄されてしまう食品のこと。日本国内では年間600万トン以上の食べものが捨てられており、約半分は家庭から出ています。私たち一人ひとりが「もったいない」の意識をもち、日ごろの生活を見直すことで食品ロスを減らすことができます。子どもとも話し合い、まずはできることから始めてみましょう。

食品ロス削減のために私たちができること

1. 買い物で買いすぎない

「美味しそうだから」「次にいつ買い物に来れるかわからないから」などの理由で食材を多めに購入して余ってしまうことがあります。消費できる量をシュミレーションしてから買い物しましょう。



2. 料理を作り過ぎない

食べられる分量を準備しましょう。残ってもお弁当など上手に活用しましょう。調理する際に、途中まで使った野菜、作り置きした惣菜、使いかけの調味料などをこまめにチェックし、やむなく捨ててしまうことがないよう、使い切り、食べ切りを実践しましょう。



3. 保存方法を工夫する

できるだけ食品を長持ちさせるよう、食品の表示をよく見て正しく保存しましょう。

4. 残さず食べる

子どもたちと一緒に取り組める方法です。残さず食べたピカピカのお皿を褒め、頑張って食べた姿勢を称え、「食べることができる」ことのありがたさ、自然の恵みへの感謝の気持ちを常に子どもたちに伝えていきましょう。



● 栄養マメ知識 ● EPAとは…

正式名称は「エイコサペンタエン酸」です。肝機能を活性化、脂肪を排泄させる働きを発揮します。その結果、中性脂肪やコレステロールを減少してくれます。「EPA」が多く含まれている食べ物は魚です。中でも特に「イワシ」に多く含まれ、ほかにもマグロ、サバ、ブリ、サンマなどに含まれています。

● 栄養士さん
に聞きました ●

DHAとは

正式名称は「ドコサヘキサエン酸」。頭の中で脳の働きを活性化し、記憶力や学習能力を高める働きを発揮します。DHAは魚（イワシ、サバ、サンマ、アジなどの青魚）にしか含まれていませんから、これらの魚を進んでたくさん食べましょう。

【DHAの主な働き】子どもの「キレる」行為を抑制／認知症を抑制／動脈硬化に基づく循環器系疾患を予防／ガンの増殖を抑えたり、ガンを予防します。