



三光幼稚園・三光保育園
三光食育だより
2022年10月号
三光幼稚園給食室



左) お友だちと一緒ににっこり★



右) 15時おやつおいしいよ♪

10月は「食品ロス削減月間」です

「食品ロス」とは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。2020年度は約522万トンもの食品ロスが発生しています。これは世界の食料支援量（2020年で年間約420万トン）の1.2倍に相当し、日本人1人当たり、おにぎり1個分（約113g）の食べ物を毎日捨てていることになります。そこで、私たちにできることは何があるのか？一緒に考えていきましょう。

●食品ロスを減らすためにできること

①買い物のとき

- ・買い物の前には冷蔵庫の中を確認する。
- ・安かったからという理由で大量に購入せず、使いきれ分だけ購入する。
- ・すぐに使うなら、賞味期限、消費期限が近いものを買う。



②調理するとき

- ・家族の予定や体調を考慮し、食べきれ分だけ調理する。

③食べ残さない

- ・作った料理は早めに食べることが大切。ですが、もしも余ってしまった場合、ちょっとした工夫で作り変えることで、またおいしく食べることができます。

例えば、、肉じゃがを作り変えてみましょう!!

→肉じゃがをつぶして、小判型に丸め、小麦粉・卵・パン粉の順につけて揚げると、コロッケに変身!

→肉じゃがに出汁、カレールーを加えて、茹でたうどんにかけると、カレーうどんに変身!

※食中毒予防のため長時間常温に置いた食材の使用は避けましょう。

●消費期限と賞味期限の違いを知ろう

消費期限→安全に食べられる期限

- ・いたみやすい食品に表示されている

＜お弁当、サンドイッチ、生めん、ケーキなど＞

賞味期限→品質が変わらずにおいしく食べられる期限

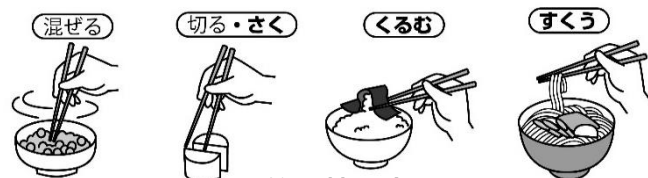
(期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではない)

- ・日持ちする食品に表示されている。

＜お菓子、カップ麺、チーズ、缶詰など＞

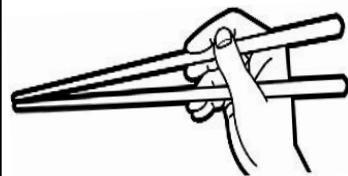
箸を上手に使う

箸を正しく持つと見た目が美しいだけでなく、食べ物を上手にはさんだり、つかむことができ、いろいろな使い方ができます。もみじ組・ひよこ組のお友だちも様子をみながら給食の時間、箸を使っていく予定です。



箸の持ち方

上の箸だけ動かします。
まずは、1本の箸で、数字の「1」を書くように、上下に動かし、箸の動かし方を練習しましょう



今月の郷土料理

★ 10月14日(金)実施予定 ★

- ・きのこまぜご飯
- ・がめ煮(煮じゃあ)
- ・青さのすまし汁
- ・チーズ
- ・くり(以上児のみ)



唐津おくんちを始め、10月はおくんちがあちこちで行われます。おくんちは、新米を氏神様に捧げ天地の神様に感謝をする日です。

各地区の浮立や手踊りが氏神様に奉納され、新穀に感謝し、親戚縁者を招いて赤飯、甘酒、煮じゃあ等を食べる風習があります。おくんちが済むと、とり入れの準備で忙しくなるため、赤飯や甘酒、煮じゃあを食べて体力をつけ仕事に励むようにと、祭りが行われるそうです。

(佐賀県栄養保健推進協議会「佐賀の郷土料理」より抜粋)

給食室からのお知らせ

★10月25日(火)、26日(水)は、おまつり広場に向けて、年長さんのクッキー作りの予定です。クッキー作りと並行して給食を実施しますので、簡易食になります。ご了承ください。

★野菜の価格高騰が続いているため、使用する食材を一部変更して実施することがあります。ご理解の程よろしくお願いいたします。