



食育だより

令和4年 12月 発行
(作成者) 管理栄養士
大田 なつき

今年も残すところ、あと1か月。これからの季節はクリスマスやお正月など、子ども達にとって楽しい行事がたくさん待ち構えています。空気が乾燥し、感染症にかかりやす時期でもありますので、体の温まる食事で免疫力をつけ、年末年始を楽しく過ごしましょう。



冬至にすること

今年12月22日(木)

一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ(なんきん)を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。



沖縄はジューシーを食べる習慣があります!!



今年は手作りしてみませんか? ジューシー

【材料・分量】(作りやすい分量:お米3合分)

- お米 3合
- かつおだし汁 600ml
- 豚肉(5mm角) 120g
- 乾しいたけ(5mm角)..... 3枚
- 人参(5mm角) 30g
- カマボコ(5mm角) 30g
- しょうゆ 大さじ2
- 塩 小さじ1
- 料理酒 大さじ2
- みりん 小さじ2
- 油 小さじ2
- 小ネギ(小口切り)..... 3~5本



三枚肉を使うなら一度下茹でください。具に田芋(下茹)を入れても美味しいですよ♪

【作り方】

- ① 米は洗ってザルに上げておき、細かく切った豚肉・しいたけ、人参、カマボコとだし汁に●調味料を加え炊飯器の通常モードで炊く。
- ② 仕上げに油とネギを加え、ざっくり混ぜる。



食育からSDGsの推進 ~ 12月は、食育ピクトグラム8・9番の紹介 ~



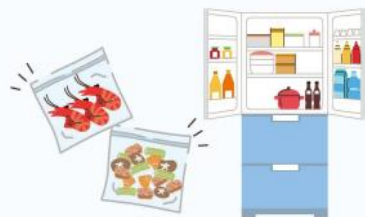
⑧食べもの捨てていませんか?

本来食べられるのに捨てられてしまう食品を「食品ロス」といいます。食べ物を捨てるのはもったいないことですし、環境にも悪い影響をあたえるかもしれません。食品ロス削減のために何ができるか、一緒に考えてみませんか?

食育(マメ)知識

使いやすい&食品ロスが防げる!
冷蔵庫整頓術

冷蔵庫の収納率は7割を目安にしましょう。「どこに」「何が」「どのくらいあるのか」を把握できていないと、食品ロスを生むことにつながります。定期的に冷蔵庫内をチェックして、整理しましょう。



⑨環境に優しい食べ物選んでいますか?

地球の資源量や環境に与える影響を配慮しない生産や消費により環境への負荷が生じています。環境に配慮した農林水産省・食品を選ぶことは、持続可能な食料システム(フードシステム)の構築になります。

食育(マメ)知識

さまざまなエコラベル

エコラベルは、環境負荷の低減や環境保全につながる商品・サービスであることを表すものです。エコラベルには、消費者が環境負荷の少ない製品を選ぶ際の手助けになることが期待されており、文字やマークなど様々な種類があります。



MSC認証制度
(漁業認証とCoC認証)



FSC®認証制度
(森林認証制度)