

食育だより

11月号

令和6年11月1日
社会福祉法人からしだね
足立区立青井保育園

11月は霜が降りる季節から「霜月」（しもつき）とも言われますが、今年は秋の深まりもゆっくりなようです。今月の食育だよりは、先月からの続きとして、食品ロスについてご紹介いたします。

食品ロスを減らすためにできること

「賞味」と「消費」何が違うの？2つの期限

「賞味期限」はおいしさが保証される期限(未開封の場合)で、過ぎててもすぐに食べられなくなるわけではありません。「消費期限」は安全に食べられる期限(未開封の場合)なので、期限内に食べるようにします。いずれの場合も、開封したら早めに食べましょう。



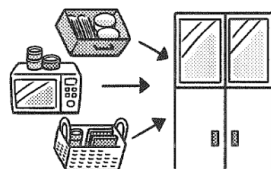
食品ロスを減らす 3つのポイント

家にある食品を 確認して買い物へ



買うものをメモしたり、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。

食品の収納場所は 少なくして管理



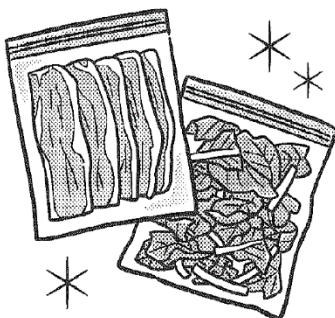
収納場所を減らし。定位置を決めましょう。食品の確認がしやすく、使い忘れを防ぐことができます。

食べ切れる量を！ 残ったらアレンジ



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。

冷凍保存で減らそう食品ロス

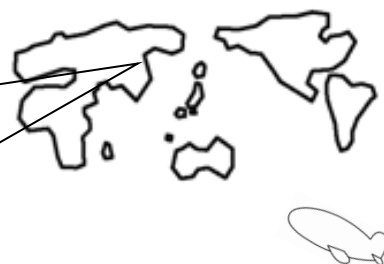


- 肉・魚** 使う分ごとに薄く平らにして、フリーザーバックなどに入れて冷凍します。室温での解凍は菌が繁殖しやすいので、冷蔵庫で解凍します。
- 葉物野菜** 小松菜などは、食べやすく切ってフリーザーバックに入れて冷凍します。汁物やなべ物に利用できます。
- きのこ** 水で洗わずに、食べやすく切ってフリーザーバックに入れて冷蔵庫へ。解凍せずに調理できます。
- パン** 一つずつラップフィルムやアルミ箔にくるみ、さらにフリーザーバックに入れて冷蔵庫へ。自然解凍でも、凍ったままでも焼いて食べられます。

世界の料理を食べよう

11月18日(月)は「韓国料理」を堪能します!!

ご飯
タッカルビ
わかめスープ
果物
〈おやつ〉
チヂミ



— 高野豆腐のじぶ煮 —

〈材料・5人分〉

| | | | |
|----------|-----------|-------|---------|
| 油 | 大さじ 1/2 杯 | だし汁 | 500ml |
| 鶏肉 | 150g | 砂糖 | 小さじ 4 杯 |
| 人参 | 120g | しょう油 | 大さじ 1 杯 |
| ごぼう | 90g | 高野豆腐 | 3 枚 |
| たけのこ(水煮) | 90g | かたくり粉 | 大さじ 1 杯 |
| れんこん | 30g | 揚げ油 | 適量 |

〈作り方〉

- ① 鶏肉は一口サイズの食べやすい大きさに切る。
- ② 人参、ごぼう、れんこん、たけのこは乱切りにする。
- ③ 鍋に油をしき、①の鶏肉、②の野菜を入れて炒める。
- ④ ③にだし汁を加えて煮る。
- ⑤ ④の野菜が柔らかくなったら、砂糖、しょう油を加えてさらに煮込む。
- ⑥ 高野豆腐は水で戻して、よく水けをきり、食べやすい大きさに切る。
- ⑦ ⑥にかたくり粉をまぶして、油で揚げる。
- ⑧ ⑤に⑦を加えて、さっとからめる。

(高野豆腐はかたくり粉をつけてあげているので、煮汁にとろみがつきます。)

文責：栄養士

