

朝夕はだいぶ涼しくなってきました。日中との気温差があり、体調を崩しやすい時期です。健康管理には気をつけましょう。実りの多いこの季節は、お米や果物など農作物の収穫がめじろ押しで、おいしい食べ物が豊富に出回ります。よく食べ、よく運動して、心も体もともに実りの多い充実した秋にしたいですね。

さかな した 魚に親しもう!

「魚は骨があるから苦手」という声をよく聞きますが、魚を上手に食べられるようになれば、魚のおいしさをもっと味わうことができます。おさしみだけでなく、焼き魚、煮魚など、いろんな食べ方で魚を楽しみ、魚の栄養をいただきましょう!

さかな えいよう 魚の栄養でパワーアップしよう!

カルシウム

骨や歯を丈夫にします。

たんぱく質

私たちの体の血や肉をつくれます。魚は一般的に低カロリーで高たんぱく質の食品です。



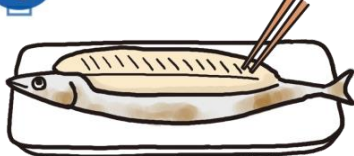
ふほうわ しほうさん 不飽和脂肪酸 (DHA・EPA)

背の青い魚に多く含まれています。体により働きをするあぶらです。

ビタミン

魚介類には成長に欠かせないビタミンB群や冬の健康を守るビタミンDを多く含むものがあります。

1 せがわ み た 背側の身を食べる



かわ 皮もおいしく、えいようまんてん 栄養満点だよ。こげて なければ、いっしょに食べよう。

2 はらがわ み た 腹側の身を食べる



おなかの ない ぞう た 内臓を食べられない人は、と おたま ほう お 取って頭の方に置いてもいいよ。

3 ほね と 骨を取る



おなかの 小骨は はしを横から入れてすくうように取る。最後に中骨を豪快にはがそう!

4 み た 下の身を食べる



ほね しん ばい 骨の心配は、もうほとんどないね。味わって食べよう。

地球に優しい食生活を！



毎年10月は、国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は、「食品ロス削減の日」です。食品ロスとは、まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことで、日本では年間で約470万トンもの食品ロスが発生しています。これは、国民一人一人が毎日、茶わん1杯分の食品を捨てていることとなります。食品ロスの削減のためにできることから始めてみませんか？

食品ロスを減らさなければならないのは…

○ 食べ物のいのちをそまつにしないため

食べ物は、もとは生きていのちをもっていたものです。そして食べ物には作ってくれた人の思いや努力が込められています。食べ物をむだにしないことで生きものたちの命に対する敬意と、作ってくれた人への感謝の心を表すことができます。



○ 地球環境を守っていくため

食べ物を作ったり、運んだりするとき、私たちはたくさんの水やエネルギーを使っています。さらに食べ残しのごみの処理にも多くのエネルギーが使われ、地球環境に大きな負荷となります。

食品ロスを減らすコツ

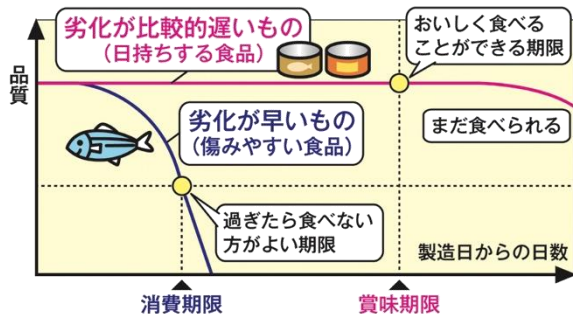
家にある食材・食品をチェックし、使い切れる分だけ買う。



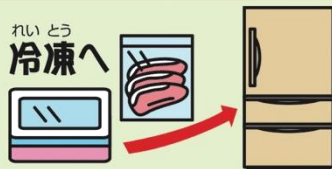
すぐに使うなら、消費期限・賞味期限の近いものを買う。



消費期限と賞味期限のイメージ



新鮮なうちに冷凍するなど、保存方法を工夫する。



冷蔵庫や食品庫の整理整頓をし、何があるか把握しやすくする。



- ① 食品を種類ごとに分ける。
- ② それぞれの置く場所を決める。
- ③ 詰めこみ過ぎず、フリースペースを作る。
- ④ ストックのルールを決める。

在庫一掃の日を決めて、残った食材・食品を食べ切る。

