



給食だより

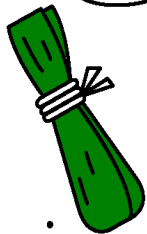
令和元年 5月
栄養士 照屋恵美



たんご 5月5日は“端午の節句”



5月5日のこどもの日には、こいのぼりを立てて、武者人形を飾り、“ちまき”と“かしわもち”を食べますね。“ちまき”には、ちまきを毒へびになぞらえて、それを食べることで免疫力が付き、悪病災難の憂いを除くという意味があります。また“かしわもち”には、カシワの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにといった願いが込められているのです。子どもの健やかな成長を願う気持ちは、今も昔も変わらないのですね。



～食品ロス削減のために、できることから始めよう～

★食品ロスとは？食べられるのにもかかわらず捨てられる食品★

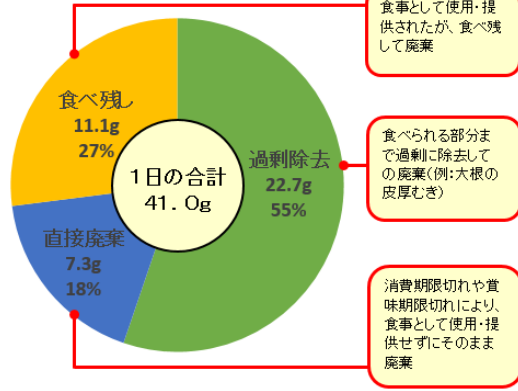
「食品ロス」とは「食べられるのに捨てられている食品」のこと。

野菜や果物の皮を必要以上にむいたり、腐らせてしまった部分を取り除く「**過剰除去**」

料理を多く作りすぎてしまったり、好き嫌いで残した「**食べ残し**」

消費期限や賞味期限が過ぎたことなどが原因で手をつけずに捨てる「**直接破棄**」などが原因となっています。

一人一人が「もったいない」を意識して、日頃の生活を見直すことが重要です。



★「消費期限」と「賞味期限」を正しく理解する。

食品の期限表示は、「賞味期限」と「消費期限」の2種類があります。

「消費期限」の期日を過ぎた食品は、食べないようにしてください。消費期限とは、「腐敗、変敗など品質の劣化で安全性を欠くおそれがないと認められる期限」を示す年月日。つまり、「安全に食べられる期限」です。

「賞味期限」は、「品質の保持が十分に可能であると認められる期限」を示す年月日です。つまり、「おいしく食べられる期限」ですから、期限をすぎたからといって必ずしも食べられなくなるわけでもありません。賞味期限を過ぎてもすぐに破棄せず、自分で食べられるかどうかを判断することも大切です。

厨房コラム 5月に入り気温も高くなってきました。新しいクラスにも少しずつ慣れてきていますね。今年は、ゴールデンウィークが長い分、生活リズムも崩れがちなので、体調管理をしっかりし、栄養と睡眠に気を付けて生活しましょうね。P.S.晴れてる日は、朝外で活動することがあります。朝食を摂り、元気な一日にしましょう！