



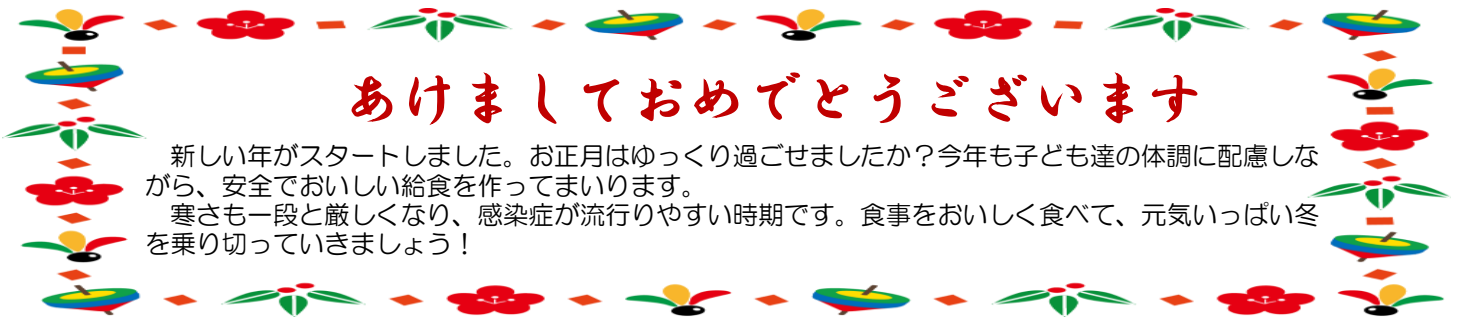
たべるのだいすき



柏木保育園

給食日より

R6・1月号



あけましておめでとうございます

新しい年がスタートしました。お正月はゆっくり過ごせましたか？今年も子ども達の体調に配慮しながら、安全でおいしい給食を作っています。

寒さも一段と厳しくなり、感染症が流行しやすい時期です。食事をおいしく食べて、元気いっぱい冬を乗り切っていきましょう！

～食品ロスを減らすために、私たちができること～

一人ひとりの心がけ次第で食品ロスを減らすことができます。自分だけでなく、社会や環境のことも考えて、賢い選択をしていきましょう。

★「買い方」のポイント！

- ①買い物に行く前に、家にある材料をチェックする。
- ②家にある食材を優先的に使うことを考える
- ③使い切れる分だけ買う
- ④社会、環境のことも考えて買う

★整理整頓で見える化する

食品ロス削減のために効果を発揮するのが、冷蔵庫や冷凍庫の整理整頓です。

- 1,期限切れの食品や、使用していない調味料は捨てる
- 2,使用する食品をカテゴリーに分けておく
- 3,それぞれの置く場所を決める
- 4,ストックのルールを作る

★今日からできる「食品ロス」を減らす10か条★

- ①買い物前に、自宅の戸棚や冷蔵庫にある食品の種類と量を確認する
- ②空腹の状態で買い物に行かない
- ③買い物では、すぐに食べるものは手前（賞味期限が近いもの）から取る
- ④「期間限定」や「数量限定」、まとめ買いに注意
- ⑤調理の時は食材を使い切る
- ⑥残った料理は別の料理に変身させる
- ⑦賞味期限はおいしさの目安、五感を使って判断する
- ⑧保存用食材は「ローリングストック法」で
- ⑨外食時に注文しすぎない
- ⑩残さないで食べる

季節の食事

七草粥

七草粥を食べる1月7日は、五節句の一つである「人日（じんじつ）の節句」です。七草は早春に芽吹くことから邪気を払うと言われ、新しい年の無病息災を願って食べます。また、お正月のごちそうに疲れた胃腸をいたわり、冬場に不足しがちな青菜の栄養を補給することができる素晴らしい行事食です。

- ◇せり…鉄分が多く含まれる
- ◇なすな…別称ぺんぺん草。熱を下げ、尿の出をよくする。
- ◇ごぎょう…風邪予防や解熱に効果がある。
- ◇はこべら…古くから腹痛の薬草として親しまれていた。
- ◇ほとけのざ…別称タバロコ。
- ◇すずな…かぶのこと。
- ◇すずしろ…大根のこと。

お餅のアレンジレシピ ☆お餅ピザ☆

材料(4人分)

- ・切り餅…4つ
- ・ホールコーン缶・ウイナーソーセージ・トマト・しらす干し・ピザ用チーズ…適量
- ・マヨネーズ…小さじ1

- ①コーン缶は汁気をきる。ソーセージは1cm幅に切る。トマトは1cm角に切る。
- ②アルミホイルに餅を並べ、①のコーン、ソーセージ、トマト、しらす干し、チーズなど好みの具をのせる。
- ③マヨネーズをかけ、オーブントースターで2～3分焼き色がつくまで焼く。

