

# いただきます



おたよりや献立表はHPでも  
ご覧いただけます。

二次元コード⇒



日本では毎年多くの食品ロスが発生しています。食品ロスは食べ物が無駄になるだけではなく、多量のエネルギーなども消費しています。料理を残さず食べるなど、食品ロスを少しでも減らすために自分でできることを実践してみましょう。

## 食品ロス 削減

## 自分にできることを考えてみよう！

食品ロスとは、「まだ食べられるのに捨ててしまう食品」のことをいいます。食品ロスを減らすためには一人ひとりの心がけが大切で、残さず食べることも食品ロスの削減につながります。料理をつくりすぎたときなどは、冷蔵庫で保管して早めに食べきましょう。



## 買いすぎちゃだめ！



値段が安いからといって買いすぎてしまうと、結局使いきれずに腐らせる原因になります。無駄を防ぐためにも、必要な分だけを買うようにしましょう。

買い物の前に  
食品の在庫を  
確認！



## 今月の食育コラム

### みそ

みそは、蒸した大豆に麴(こうじ)と塩を加えて発酵させたものです。麴の違いにより米みそ・麦みそ・豆みその3種類に分類されます。日本全国には地域の気候風土に合わせた様々なみそがあります。宮城県には、400年以上の歴史を持つ辛口の赤みそ『仙台みそ』があり、大崎市でも古くからみそ作りが行われています。

みそには、たんぱく質や食物繊維、ビタミンなど、豊富な栄養が含まれています。昔から、みそ汁をはじめ、煮込み料理や炒め物など、色々な料理に使われています。



赤みそ



白みそ



年間テーマ:日本の調味料ずかん  
作成:大崎市学校栄養士会