



新しい環境になり一ヶ月が経ちました。  
園の生活には慣れてきましたか？GWなどのお休みで  
生活習慣が崩れがちです。お休み中も  
規則正しい生活を心がけましょう。

## 5月食育カレンダー

○4日 しらすの日

しらすはカタクチイワシ、マイワシなどの無色透明な稚魚の総称。生食もしますが、塩ゆでにして乾燥させた「しらす干し（ちりめんじゃこ）」が一般的です。このしらすをPRするためにしらす漁が全盛となる5月としらすの「し（4）」で5月4日に制定されました。



○6日 コロケの日

今は安くて美味しい庶民の味代表のコロケも大正時代までは高級品だったそうです。材料となるじゃが芋の栄養にはお米と同じ熱や力の元になる炭水化物があり、その他ビタミンCも多く含まれています。コ（5）ロ（6）ッケと読む語呂合わせから制定されました。



○10日 ごぼうの日

ごぼうの旬は初冬ですが、5月には新ごぼうが出回ります。ごぼうは食物繊維が多い野菜の代表格です。お腹にたまったごみを体外に運んでくれるので便秘の予防になります。新ごぼう完全に成長しきっていないためやわらかく、やさしい香りが楽しめます。

ご（5）棒（1）お（0）の語呂合わせから5月10日に制定されました。

もったいない！！

## 食品ロスを減らそう！

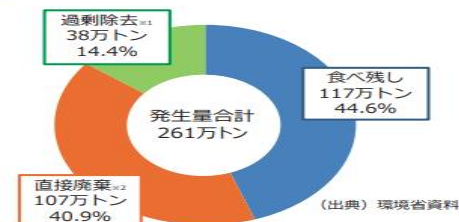
「食品ロス」とは、本来は食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことです。食べ残し、売れ残り、期限が近いなど様々な理由で食品が捨てられています。日本では年間600トン近くが捨てられており、国民一人当たりご飯茶碗1杯分の食べ物を毎日捨てていることになるそうです。これは、世界で飢餓に苦しむ人々に向けた食糧援助量の1.4倍に相当します。食品ロスをそのままにしておくと食べ物を無駄にするだけではなく、可燃ごみとして燃やすと、温暖化の原因である二酸化炭素の量を増やすことになり、更なる環境悪化を招きます。

- 食品ロスの内訳
  - ◎ 事業系：309万トン（54%）
  - ◎ 家庭系：261万トン（46%）

### 食品ロスの 約半分は家庭から

#### 家庭系食品ロスの内訳

（令和元年度）



（出典）環境省資料

#### 食品ロスを減らすためにできること

- ① 買い物の工夫（買い過ぎない）
  - 買い物の前には冷蔵庫をチェック！  
同じ食材を買って余らせてしまうことありませんか？
  - 必要な分だけ買う！  
安いからといって買い過ぎない。食べきれずロスに…
  - 予定と照らして商品を選ぶ。  
すぐに使うものは棚の手前から取る。
- ② 調理の工夫（作りすぎない）
  - 残っている食材から使う。  
新しい物から使うと残っている食材は傷みます。
  - 家族の体調や予定を考慮し、食べきれぬ量を作る。  
それぞれの食べきれぬ量を把握し、食べ残しを減らす。
- ③ 保存時の工夫
  - 冷凍・乾燥などしてストックする。  
一度に食べきれない物は冷凍・乾燥等して小分け保存。