



令和5年10月分 きゅうしょくだより



【旬の食材】

※太字は、「まつやまのうりんすいさんぶつづらんどにんていひん」です。

まつやまがなす、きゃべつ、こまつな、あおねぎ、

さといも、さつまいも、

なし、かき、きういふる一つ、くり、こめ、**まつやまあぼがど** (ベーこん)、

いか、えび、かれい、さより、さわら、さんま、せとうちのぎんりにほし、

まつやまひじき など

【食育】

* 食品ロス削減月間 *

10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」



「食品ロス」とは・・・
本来まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。

もったいないを意識して・・・
私たち一人一人がちょっとした行動で食品ロスを減らすことにつながります。
出来ることから初めてみませんか。

食品ロスを減らすためには・・・

お買物編

- 買物前に食材をチェック
- 必要な分だけ買う
- 期限表示を知って賢く買う

ご家庭編

- 適切に保存する
- 食材を上手に使いきる
- 食べきれぬ量を作る

食品ロスにしない備蓄の方法

「ふだん使いでカンタン備蓄」のコツは3つ

ローリングストックとは・・・
日常使っている食料等を少し多めに買い置きし、古い順に使い、減ったらその分を買い足す方法です。



備える

ふだん食べている食材を多めに買って、備える

➔ まずは、発災後に備える

食べる

ふだんの食事で食べる

➔ 賞味期限の近いものから順番に食べる

買い足す

➔ 食べたらいきなり買い足して、補充する

消費者庁ホームページ抜粋

ふだんから食べることで、期限内に食べることができ、災害時には、備蓄食品が口に合わなかったり、作り方がわからない等戸惑うことも減らせます。

(基本情報作成：松山市保育・幼稚園課)