

2月の行事といえば「節分」です。節分は、立春の前日で季節が分かれる日を意味します。暦のうえではもう春ですが、まだまだ寒い日は続きます。風邪などひかないように、バランスの良い食事と十分な睡眠を心がけましょう。



家庭での食品ロス対策を

まだ食べられる食品を捨ててしまうことを「食品ロス」といいます。世界では、食品の1/3が捨てられている一方で、9人に1人が十分な食事ができず栄養失調になっています。日本では、食品ロスのおおよそ半分が家庭から出ています。国民1人当たりに換算すると、年間で約37kg、1日に約102gで、おにぎり1個分を捨てていることになります。毎日のちょっとした工夫で、食品ロスを減らしていきたいですね。

食品ロスを減らすポイント

- 買い物前に、冷蔵庫や食品庫にある食材をチェックする。
- 使う分、食べられる分だけ買う。
- 肉や魚はすぐに下処理をする、
または、新鮮なうちに冷凍保存し、解凍後はすぐに調理する。
- 消費期限、賞味期限の近いものから調理する。
- 旬の食材を取り入れ、新鮮なうちに食べる。
- 冷蔵庫の在庫一掃の日をつくって、食材を食べきる。
- 料理を作りすぎない。
- 余った料理はアレンジしたり、リメイクしたりする。



野菜のおやつ
みんな大好き！

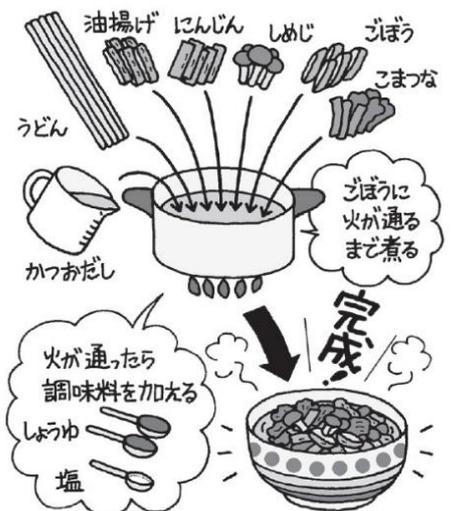
五目うどん



野菜とかつおだしのうま味が体を温めてくれます。お家にある食材で、作ってみてください！

材料 幼児5人分

• うどん（乾麺）	150g	• ごぼう	15g
（または、ゆでうどん）	300g	• ごまつな	10g
• 油揚げ	15g	• かつおだし	750cc
• にんじん	20g	• しょうゆ	大さじ2強
• しめじ	15g	• 塩	小さじ1/2弱



作り方

- ① 材料は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に調味料以外の材料を入れ、ごぼうに火が通るまで煮る。
- ③ 火が通ったら調味料を加えて味を調える。

★だいこん、たまねぎ、鶏肉などを加えても、うま味が出ておいしく仕上がります。