

たのしくたべようニュース

食事をしっかり食べてもらうために



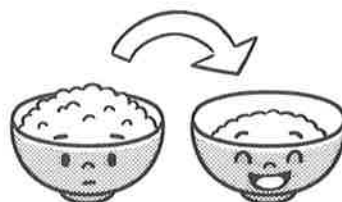
子どもたちは、食が細かったり、苦手な食べ物があつたりすると、食事を残してしまうことがあります。食事の時におなかがすくようにしたり、少なめに盛りつけたり、食事に集中できる環境にしたりしてみてください。残さず食べることは、食品ロスを減らすことにもつながっています。

おなかをすかせる



早起き早寝で生活リズムをととのえ、おやつを減らしたり、外遊びをさせたりして、食事の時間に空腹になるようにしてください。

食べ切る工夫をする



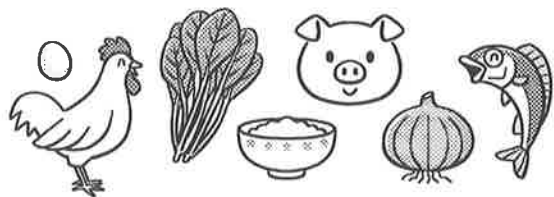
ふだんより少なめに盛りつけて食べ切れるようにして、もっと食べたがった時は、おかわりをさせるようにします。

食べ物への興味を深める



苦手なものは、保護者がおいしそうに食べるようすを見せたり、少し食べたらしめたりするなど、工夫してみてください。

感謝の気持ちを持って残さず食べましょう



わたしたちの食事は、もとはすべて生きていた動物や植物です。命を食べることで、わたしたちは生きています。感謝をしていただくことを、子どもたちにも伝えてください。

「賞味」と「消費」何が違うの？ 2つの期限



賞味期限

スナック菓子・ペットボトル飲料・缶詰

「賞味期限」はおいしさが保証される期限(未開封の場合)で、過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。「消費期限」は安全に食べられる期限(未開封の場合)なので、期限内に食べるようにします。いずれの場合も、開封したら早めに食べましょう。



消費期限

魚・肉・生菓子・弁当

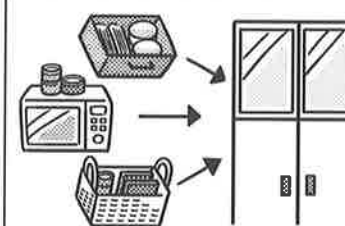
食品ロスを減らす 3つのポイント

家にある食品を確認して買い物へ



買う物をメモしたり、スマートフォンで冷蔵庫の中を撮影したりして、足りないものだけを買います。

食品の収納場所は少なくして管理



収納場所を減らし、定位置を決めましょう。食品の確認がしやすく、使い忘れを防ぐことができます。

食べ切れる量を！残ったらアレンジ



つくり過ぎないようにし、食べ切れる量を盛ります。残ったら、別の料理にアレンジして食べ切ります。

冷凍保存で減らそう 食品ロス



肉・魚

使う分ごとに薄く平らにして、フリーザーバッグなどに入れて冷凍します。室温での解凍は菌が繁殖しやすいので、冷蔵庫で解凍します。

葉物野菜

こまつななどは、食べやすく切ってフリーザーバッグに入れて冷凍します。汁物や鍋物に利用できます。

きのこ

水で洗わずに、食べやすく切ってフリーザーバッグに入れて冷凍庫へ。解凍せずに調理できます。

パン

ひとつずつラップフィルムやアルミはくにくるみ、さらにフリーザーバッグに入れて冷凍庫へ。自然解凍でも、凍ったままでも焼いて食べられます。

監修 総合地球環境学研究所 基盤研究部 教授 浅利美鈴先生