



## 鬼は外！ 寒さに負けず元気に過ごしましょう

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。暦のうえでは春ですが、まだまだ寒い日は続きます。風邪などをひかないように、バランスのよい食事と十分な睡眠を心がけましょう。



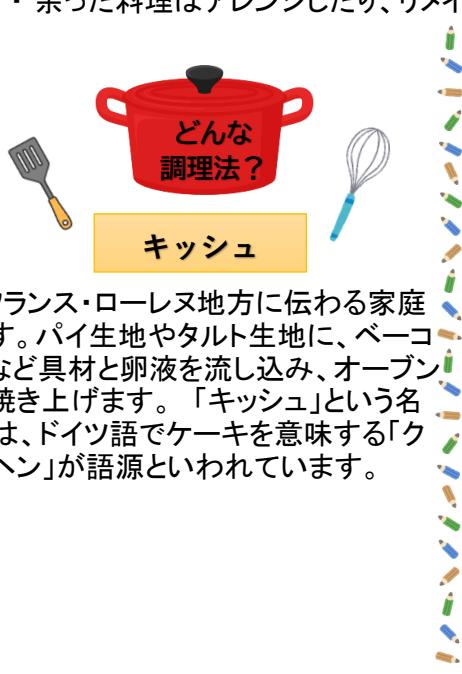
## 家庭での食品ロス対策を!!

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

- 買い物の前に、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、解凍後はすぐ調理する。
- 消費期限、賞味期限の近い物から調理する。
- 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。



フランス・ローヌ地方に伝わる家庭です。パイ生地やタルト生地に、ベーコンなど具材と卵液を流し込み、オーブンで焼き上げます。「キッシュ」という名前は、ドイツ語でケーキを意味する「クーヘン」が語源といわれています。

### 食育クイズ

① キウイフルーツという名前の元になったものはどれでしょう？

① 取れた場所の名前

② 宝石の名前

③ 鳥の名前

A ③ 鳥の名前  
ニュージーランドのキウイという鳥の姿と似ていることから、キウイフルーツという名が付きました。

