

期限切れを防ごう

10月は食品ロス削減月間です。冷蔵庫内だけでなく、常温保存できる備蓄用の食品も忘れずにチェックしましょう。

せっかく備蓄用の食品を購入・保管しておいても、取り出しにくい奥のほうに入れっぱなし、あるいはどこにしまったか忘れてしまっていては意味がありません。どこに何を収納したか家族で情報を共有し、「賞味期限がいつか」「どれが一番古いか」を“見える化”しておくことがポイントです。

ポイント1 マジックで目立つように書く！

見やすい場所に油性ペンで日付を大きく記入します。定期的に日付を確認し、ふだんの生活で使いましょう。



ポイント2 収納の順番を決める！

種類別でなく賞味期限の順に収納すると、どこから食べたらいかがわかります。

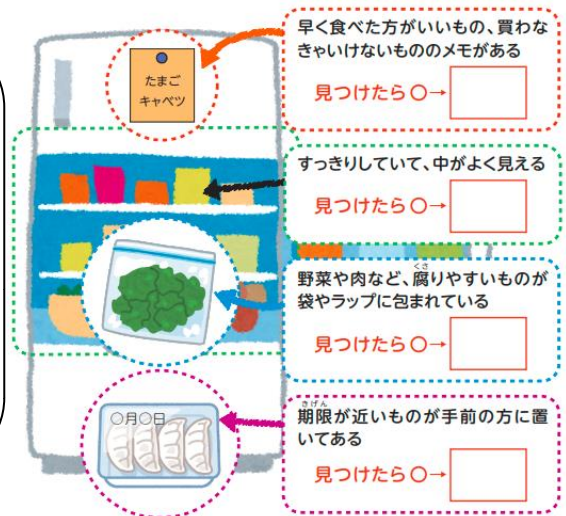
例えば、一番右が一番新しい状態になるようにする

2 0 2 3 年	2 0 2 4 年	2 0 2 5 年
-----------------------	-----------------------	-----------------------

この機会に冷蔵庫の中もチェックしてみよう！
食べ物を捨てないための工夫がされているかも？（開けっぱなしにしないでね！）

食品ロスを減らすためにできることをおうちの人と考えてみよう！

- おいしく食べきるために…
- 食べきれない食べ物を買ってしまわないために…
- 長くおいしく食べるために…



参考：こどものための防災教室 災害食がわかる本/小泉マユ子著

環境省 HP 7日でチャレンジ！食品ロスダイアリー

11月のおすすめ！献立紹介

11月18日(金) ごはん 豚肉のしょうが炒め おでん あずき団子 さつまいものみそ汁

「出汁」がテーマの摂津市立認定こども園・小学校・中学校の連携献立です。ふだんより濃い出汁を取ると、調味料の塩分を減らしても十分に満足感が得られます。



11月22日(火) 混ぜたらパエリア フィッシュフライ 野菜のソテー こぶきいも

人気の“混ぜたら”シリーズです。おかず容器には鶏肉・ひよこ豆・おきえび・いかなどのだんぱく源を玉葱・ピーマンなどの野菜と炒め合わせた具が入っています。ごはんにターメリックとバターで炊き込んでいるので、具と混ぜ合わせていただきます。