

食事だより

2024年10月

彦根市子ども未来部幼児課

実りの秋、食欲の秋です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。旬の食材を取り入れ、話題も豊かな楽しい食事時間を過ごしてくださいね。



食品ロスについて知っていますか？

10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減デー」です。

食品ロスとは、まだ食べられるのに、廃棄される食品のことです。日本の食品ロス量は、年間 523 万トンで、これは国民全員が、毎日お茶碗 1 杯分(約 114g)の食べ物を捨てていることとなります。

食べ物を無駄にしている他にも、ごみの処理に多額の費用がかかったり、燃やすことで地球温暖化の原因となる二酸化炭素の排出量が増えたり、環境への影響もあります。

食品ロスの約半分は家庭から！

事業系食品ロス (279 万t)

- ・規格外
- ・返品
- ・売れ残り
- ・食べ残し

53%

家庭系食品ロス (244 万t)

- ・食べ残し
- ・過剰除去
(皮の剥きすぎなど)
- ・直接廃棄
(期限切れなど)

47%

家庭でも取り組めることが、たくさんあります。

食品ロスを減らす3つの「ない」

1. 買いすぎない…家にある食品、予定を考え、必要な分を買きましょう。
2. 作りすぎない…体調や家族の予定を考え、作りすぎないようにしましょう。
3. 食べ残さない…作ったものは、早めにおいしく食べきりましょう。

よい状態で保存しよう！

水分の多い野菜は、乾燥を防ぐ

白菜やキャベツなどは、乾燥しないよう、芯や切り口に濡らしたキッチンペーパーを被せて、ラップにくるんだり、ビニール袋に入れて保存すると長持ちします。



じゃが芋、さつまいも、玉ねぎは冷暗所で

暖かい場所に置いておくと、芽が出てきてしまうことがあります。新聞紙で包むなどして冷暗所に置きましょう。芋類は、傷をつけない、光を当てないように保管しましょう。

肉や魚の冷凍・解凍方法

冷凍するときは、食品トレーから出し、1回に使う量に小分けして、ラップでくるむか、フリーザーバッグに入れましょう。霜がつかないように、空気を抜いて、薄く平らにします。アルミバットの上に乗せると、急速冷凍できます。

電子レンジで急速に解凍すると、味が損なわれたり、均一に解凍できないことも。冷蔵庫に移してゆっくり解凍するか、電子レンジの解凍機能を使いましょう。フリーザーバッグの場合は、流水にあてても、比較的短時間で解凍できます。



冷凍して、調理も時短に！

使いやすい大きさにカットして冷凍しておけば、調理の時短になります。水気があるとくっついてしまい、また酸化すると味も落ちてしまうので、しっかり水気を切って、保存袋に入れたら、平らにし、空気を抜いておきましょう。カット野菜は、凍り切る前に、袋を振って野菜をバラバラにしておくと、くっつきにくくなります。

きのこ類(しめじ、椎茸など)

水で洗わず、石づきやおがくずを取り除き、食べやすい大きさに切って、冷凍。冷凍するとうま味が増します。解凍せずに、そのまま加熱すると、うま味が逃げません。

ねぎ、しょうが、にんにく

使いやすい大きさに切って冷凍しておくと、ちよとした薬味に。

パン

ラップやアルミホイルに包んで冷凍。凍ったままオーブントースターで焼けば OK。チーズやコーン、ピーマンなどお好みの材料を乗せておくと、朝食にもなります。

人参、玉ねぎ、ピーマン、キャベツ、ブロッコリーなどは、洗ってから冷凍しましょう。汁物や炒め物、煮物にそのまま使えます。

トマト、なす、きゅうり、果物など水分の多い物は、解凍した時に、グズグズになってしまうため、冷凍は向きません。

冷凍したものは、2週間～1か月の間には食べきりましょう！