



暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きますね。冬は空気が乾燥している為、寒い時期でもこまめな水分補給が大切です。風邪などをひかないように、バランスの良い食事と十分な睡眠を心がけましょう。

## 食育クイズ

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 とれた場所の名前 ② 宝石の名前 ③ 鳥の名前

答え ③ 鳥の名前

ニュージーランドのキウイと言う鳥の姿と似ていることから、キウイフルーツと言う名前がつけました。



## 今月のねらい

### つぼみ組

- 冬の食材に触れ食べ物への興味を広げる。
- 食事は各々のペースを大切にしながら無理のないように進める。

### うめ組

- お皿に手を添えると、こぼさずに食べやすい事を見本を見せながら伝えていく。
- 苦手なものを食べられた時には拍手する等、楽しい雰囲気の中で食べられるようにする。

### たんぽぽ組

- 前を向いて食べる等、基本的な食事のマナーを意識しながら楽しく食べる。
- 色々な食材に対して興味、関心を抱き食べてみる事を楽しむ。

### もも・きく・さくら組

- 豆まきを通して日本古来の風習や食文化について考える。
- 進級や就学に向け、食事のマナーや食べる時の姿勢にも気を配る。

## 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」と言います。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しています。国民1人あたりに換算すると、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となります。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作って、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。

