


食育ママだより

令和6年10月
三輝ふれんず No.227
NPO 法人食育ママ

朝晩涼しくなり漸く過ごしやすくなってきました。季節は実りの秋、食欲の秋です。食べ物が特に美味しい季節。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。毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしていきましょう。

食べ物を大切にしよう！ 10月は「食品ロス削減月間」

毎年10月は国が定める「食品ロス削減月間」
10月30日は「食品ロス削減の日」です。

◆食品ロスの現状は？

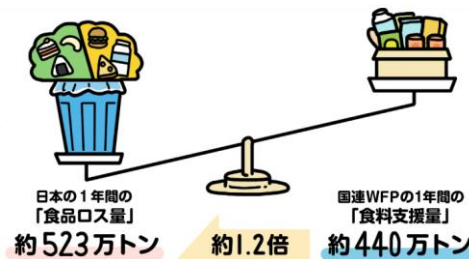
売れ残りや食べ残し、賞味期限切れなど、本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことを「食品ロス」といいます。

食べられる食品を捨ててしまうことは“もったいない”だけでなく、環境や経済に関わる問題を抱えています。出典：農林水産省及び環境省推計(R3)



◆世界の食料支援量より多い日本の食品ロス量

日本の食品ロス量は、食料支援機関である国連WFPが2021年に実施した食料支援量の約1.2倍にもなります。貧困や災害時の緊急支援など、世界の人々に対して支援される食品の量より、日本で廃棄されてしまう食品の量の方が多いのです。



◆国民全員が毎日、おにぎり1個分を捨て続けている

日本の食品ロス量である約523万トンを、国民一人当たりの食品ロス量として換算すると、毎日おにぎり1個分(約114グラム)の食品を捨てている計算になります。一方で日本の食料自給率は諸外国に比べて低く、輸入に頼る部分も多いのです。こうしたことを考えても、たくさん食べ物を廃棄している現状を変えていく必要があります。食品ロスを減らすために、できることから始めてみませんか？



ハロウィンのかぼちゃ・・・栄養満点！ 離乳食～アンチエイジングまで



ハロウィンはヨーロッパ発祥のお祭りで、日本でいうお盆のような行事です。もともとのハロウィンでは「カブ」を使ってランタンを作っていたそうですが、アメリカではあまりカブを食べないため「かぼちゃ」に変わったのだとか。かぼちゃの旬の季節は夏ですが、追熟させることで水分が抜けて美味しさと栄養価がアップすることで長期保存に向いており、冬至に食べると「長生きする」と言われているかぼちゃはとても栄養価の高い野菜です。ビタミンACE(エース)と呼ばれる抗酸化作用の高い栄養素を豊富に含んでいます。また、必要な量だけビタミンAに変換されるβ-カロテンや糖質や脂質のエネルギー代謝に必要なビタミンB1・B2も豊富に含んでいます。加えて、食物繊維も豊富に含まれているため、腸内環境を整えるのにもおすすめです。

バスに乗って畑にGO!! おきたま食農ワクワク体験2秋編

無農薬農園にて親子で収穫体験、子どもが調理する体験教室です。

大根編 11月17日(日) 8時30分～14時 お土産付きでーす!!

高島の農園・すこやかセンター(西大通1丁目)調理室

※会場発着・バスで移動します。

募集対象 東南置賜の年長児から小学3年生の親子12組

参加費 親子2名1組 4,000円(材料・保険料・バス代含む)

申込方法 メールでの申込となります。詳細は食育ママHPよりご確認ください。

❖❖6年度賛助会員募集！食育ママを応援してください！❖❖

食育ママは、子どものたくましく生きる力を育てることを目的に、子ども自身が様々な食の体験をする「キッズキッチン教室」に取り組んでおります。皆様のご理解とご賛同をいただきながら、今後一層頑張っていきたいと思っておりますので、ご支援の程よろしくお願い申し上げます。

個人年会費一口3000円(一口以上) 団体会員一口5000円(一口以上)

連絡先 特定非営利活動法人食育ママ 加藤まで

TEL 0238(22)3616

Mail / yaeko.shokumama06@sepia.plala.or.jp

URL / http://yonezawanet.jp/shokumama

