食育だより

2024年10月

朝ごはんで3つのスイッチを「ON」にしましょう！

朝ごはんは、一日を元気に過ごすための大切なエネルギーのもとです。また、眠っていたからだを目覚めさせる働きもあります。朝ごはんを食べて、元気に一日をスタートしましょう！

あたまのスイッチON

脳の働きに必要なぶどう糖が補給され、脳が活性化することで集中力が高まります。

からだのスイッチON

睡眠中に下がった体温を上げてからだを目覚めさせ、朝から元気に活動しやすくなります。

おなかのスイッチON

食事をとることで、胃や腸の働きが活発になり、排便を促します。

10月 食品ロス削減月間

「食品ロス」を減らしましょう

食べられずに捨てられて、食べ物がムダになってしまうことを「食品ロス」といいます。日本全体では年間472万トン(令和4年度)、1人あたり毎日おにぎり約1個分のごはんを捨てていることになります。「もったいない！」という気持ちを大切にして、「食品ロス」を減らしましょう！

食品ロスを減らすために…

ポイント1 残さず食べきりましょう

ポイント2 使い切れる分だけ買いましょう

ポイント3 冷蔵庫の整理と「見える化」を心がけましょう

参考：
消費者庁HP

手軽に作れる簡単レシピ!!

のりじゃこトースト

【材料(作りやすい分量)】

食パン(8枚切)	1枚
しらす干し	5g
マヨネーズ	小さじ1
刻みのり	適宜

【作り方】

① しらす干しとマヨネーズを軽く混ぜておく。
② 食パンに①をぬる。
③ ②に刻みのりをちらし、トースターで焼き色がつくまで焼いたらできあがり♪

編集/発行
～食文化の未来を考える～
株式会社アイコーメディカル