



栄養科だより 5月号



～5月30日は「ゴミゼロの日」～

「食品ロス」という言葉を聞いたことがありますか？まだ食べられるのに、捨てられてしまう食べ物のことをいいます。日本では1年間に約612万トンの食品ロスがあり、日本人一人あたり、お茶碗1杯分のご飯の量が捨てられている計算になります。(農林水産省・環境省調べ)今回はゴミゼロの日に合わせて、食品ロスを減らすために私たちができる取り組みを紹介していきたいと思います！

★買い物は必要な分だけ購入する

買いすぎを防ぐため、冷蔵庫や冷凍庫の在庫をチェックしてから行きましょう。



★食材を上手に使い切る

残っている食材は別の料理に使うなどして上手に使い切りましょう。家族の人数や予定も考慮して、食べられる分だけ作るのも大切です。



★賞味期限・消費期限を正しく知る

賞味期限とは？

「おいしく食べることができる期限」のことを言います。期限を過ぎたからといってすぐに食べられなく訳ではありません。比較的傷みにくい食品(缶詰、スナック菓子等)に表示されます。

消費期限とは？

「食べても安全な期限」のことを言います。この期限を過ぎたら食べない方が安全です。品質が急速に劣化する食品(食肉、惣菜、生菓子など)に表示されます。



～4月の行事食～



- ・海苔巻き
- ・あじの柚子味噌焼き
- ・すまし汁
- ・たけのご金平
- ・春の和菓子



- ・ピラフ
- ・鶏肉のマスタードクリームソース
- ・スタッドエッグ
- ・コンソメスープ
- ・ガーリックシュリンプ
- ・スナッフエンドウのサラダ
- ・スイートパンフキン



IMS(イムス)グループ 医療法人社団 明芳会

イムス記念病院