もぐもぐ

食育だより
令和7年度 No.7

令和８年２月１３日
★毎月 19 日は食育の日です★

寒い日が続きますね。暖房の効いた暖かい部屋で過ごすことも多いと思いますが、外の気温との差で体調を崩してしまわないように適度な運動を心がけ、栄養バランスのとれた食生活を送りましょう。

２月は「省エネルギー月間」です！

環境に優しい食生活を目指してみませんか？

私たちの生活は、電気やガス、ガソリンなどのエネルギーによって支えられています。そのエネルギーを作る時には「二酸化炭素」が発生しており、二酸化炭素は地球温暖化の原因の１つです。エネルギーを効率よく使う「**省エネルギー（省エネ）**」を心がけることは、地球温暖化の防止や環境を守ることにつながります。

買い物

家にある食材を確認し、使い切れる分だけを買う。

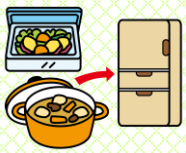
旬のもの、地域で採れたものを選ぶ。

すぐに使うなら、消費期限・賞味期限の近いものを選ぶ。

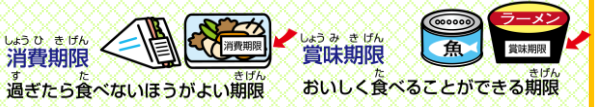
保存

冷蔵庫を整理し、詰め込みすぎない。

熱いものは冷ましてから冷蔵庫に入れる。



「消費期限」と「賞味期限」を正しく理解し、食品を使い切る



調理

炊飯は保温時間を短くする。

根菜を電子レンジで下ごしらえする。

ガスの炎は、なべ底からはみ出さない強さに。

片付け

生ゴミは、水気を切ってから捨てる。

食器や調理器具は汚れを拭き取ってから洗う。

食器を洗う時に水を出しっぱなしにしない。

みなさんも、身近な食生活から省エネを心がけてみましょう！