12月のテーマ　　仁川学院マリアの園幼稚園

「もったいない」は世界共通

環境分野で初のノーベル平和賞を受賞したケニア人女性、ワンガリ・マータイさん。
マータイさんが、2005年の来日の際に感銘を受けたのが、「もったいない」という日本語でした。
かけがえのない地球資源に対するリスペクト(尊敬の念)が込められている言葉、「もったいない」。
マータイさんは、この美しい日本語を環境を守る世界共通語「MOTTAINAI」として広めることを提唱しました。

もったいない 1 食品ロスってなに？

売れ残りや期限を超えた食品、食べ残しなど、本来食べられたはずのものを「食品ロス」といいます。
日本の一般家庭で捨てられる食品は、1世帯当たり1年間に約160kg。この中には野菜の皮など、調理中に廃棄されるものも含まれています。でも、そのうちの約60kgはまだ食べることのできた食品だったのです。
ちなみに、金額では約6万円にもなるとの調査結果も。これって"もったいない"と思いませんか?

もったいない 2 思い当たるもったいない

いかがでしょう、思い当たることはありませんか？

「少しだから捨ててもいいや」　「美味しくないからもういいや」　「野菜の皮を厚くむきすぎてしまった」
「料理を作りすぎてしまった」　「賞味期限が過ぎてしまった」

もったいない 3 賢くお得にもったいないゼロ！

◎もったいないをゼロに近づけるヒント

冷蔵庫の在庫をメモしておく！・・・メモしている人に比べて、してない人では約4倍の廃棄が出るそうです。

安いから多めに購入は×・・・特に備蓄食品は買ったことを忘れて、使う頃には賞味期限切れ、なんてことも。
冷蔵庫や保管庫の在庫を把握し、必要な分だけ買いましょう。

野菜の茎や皮は立派な食材・・・皮に近いほど栄養がたくさん有ります。人参の皮はきんぴら、ブロッコリーの茎は茹でてから細かく切ってチャーハンに。また、お茶パックに詰めておくと立派なだしパックとして変身します。

１２月の旬の食材　**たら、ぶり、ます、ほっけ、あさり、いか、牡蠣、蛤、かぶ、カリフラワー、キャベツ、小松菜、春菊、大根、白菜、ブロッコリー、水菜、蓮根、いちご、くるみ、ゆず、りんご**

《12月のお献立》　＊卵アレルギーのお子様にはマヨネーズ使用のサラダを**マヨドレ**に変更してお届けいたします。

4日（月） ごはん	豚肉のジンギスカン風 さつま芋サラダ、れんこん天ぷら りんご、みそ汁	豚肉、人参、玉ねぎ、もやし、ピーマン さつま芋、人参、玉ねぎ/れんこん りんご/ねぎ、南瓜	543 kcal
5日（火） パン	クリームシチュー みかん缶 ロールパン	鶏肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、コーン みかん缶 ロールパン	511 kcal
7日（木） ごはん	プルコギ フライドポテト、キャベツのしらす和え みかん、みそ汁	牛肉、人参、玉ねぎ、3色ピーマン じゃが芋/キャベツ、人参、胡瓜、しらす、コーン、ごま みかん/じゃが芋、薄揚げ	542 kcal
11日（月） ごはん	ブリの照り焼き、大根おろし 大学芋、青梗菜と豚肉の煮浸し オレンジ、すまし汁	ブリ、大根 さつま芋/青梗菜、人参、豚肉 オレンジ/白菜、しめじ	528 kcal
12日（火） ごはん	ポークカレー、黄桃缶	豚肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋/黄桃缶	552 kcal
14日（木） ごはん	ハンバーグ、レタス 人参コンソメ煮、白菜おかか和え パイナップル、中華スープ	合いミンチ、玉ねぎ/レタス 人参/白菜、人参 パイナップル/えのき、小松菜	524 kcal

（12月のアレルギー代替）　4日（月）卵アレルギー:さつま芋サラダ　→　マヨドレ使用
14日（木）卵アレルギー:ハンバーグ　→　つなぎの卵抜き