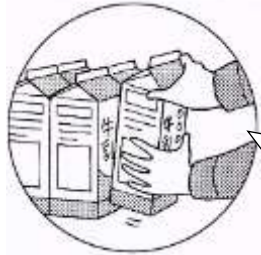




10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。食品ロスとは、本来食べられるのにさまざまな理由で捨てられてしまう食品のことです。日本は、食べ物を大量に輸入している一方で、大量に捨てています。食品ロスを減らすには、どうしたらよいか考えて実践しましょう。

## 今日からできる食品ロスを減らす方法

①すぐ使うなら、手前の商品  
(期限が近いもの)を買う



期限が近いものが売れ残ると、それが食品ロスにつながります！

②必要な分だけ買う



③期限表示を正しく理解する



### 何が違うの？ 消費期限と賞味期限

**消費期限**は「安全に食べられる期限」のこと。サンドイッチや肉など、傷みやすい食品に表示され、**過ぎたら食べない方がよい期限**です。一方、**賞味期限**は「おいしく食べられる期限」のこと。スナック菓子やペットボトル飲料などの傷みにくい食品に表示されていて、**過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではない期限**です。

ただし、一度開封してしまった食品は、期限に関係なく早めに食べるようにしましょう。



10月  
10日は

## 目の愛護デーです



### 緑黄色野菜レシピ かぼちゃサラダ 【作り方】



#### 【材料（4人分）】

- かぼちゃ …… 1/4 個(正味 400g)
- じゃがいも …… 小1 個(100g)
- 玉ねぎのみじん切り …… 大さじ2
- ロースハム …… 3枚
- マヨネーズ …… 大さじ3~4
- 生クリーム (または牛乳) …… 大さじ1
- 塩 …… 小さじ 1/6
- こしょう …… 少々

- かぼちゃは種とワタを除き、皮を包丁で削り落とし、2cm 角に切る。じゃがいもは皮をむいて2cm 角に切る。耐熱皿に入れて大さじ1 程度の水をふりかけ、ふんわりとラップをし、電子レンジ(500W)に6 分ほどかける(竹串がスーッと刺さるようになるまで)。
- ①に水気があればきってボウルに入れ、マッシャーなどでなめらかにつぶし、玉ねぎのみじん切り、1cm 角に切ったロースハム、マヨネーズ、生クリーム(または牛乳) 塩、こしょう加えてよく混ぜる。

### 目や皮膚の健康を保つ **ビタミンA**

ビタミンAは、皮膚や目の健康を保ち、のどや鼻などの粘膜を細菌から守る働きがあります。魚介類やレバーなどに多く含まれます。体内でビタミンAにかわるβ-カロテンは、緑黄色野菜に多く含まれます。

#### ビタミンAやβ-カロテンを多く含む食品

