

美星苑☆栄養お便り

2023年9月19日発行

真夏日が続き暑い日がまだ続いていますが
日が暮れる時間は早くなってきました。季節
の変わり目ですが健康に過ごしましょう

10月は『食品ロス削減月間』

日本ではまだ食べられるのに捨ててしまう

食品ロスが年間500トン以上あり日本の人口1人当
たり約1個分のおにぎりを毎日捨てている計算です。
世界的に見ても食品ロスが多い国です。

やってみよう!

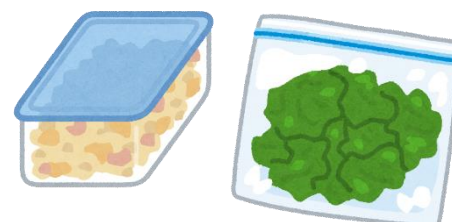
～食品ロスを減らす工夫～

食中毒も防げますね!

①賞味期限の確認 ②買いすぎない ③正しく保存



冷蔵庫や



冷凍庫で



9月11日は大阪の
郷土料理♪
手作りのたこ焼きや
関西風お出汁の
うどんでした



の行事食は・・・

予告

- ・ 10月9日（月）・・・郷土料理（鹿児島県）
- ・ 10月23日（月）・・・セレクトメニュー
- ・ 10月31日（火）・・・ハロウィン



9月13日は敬老の
行事食でした
お赤飯や金目鯛で
豪華な昼食でした

