

だんだんと秋が深まってきました。10月は暑さがやわらぎ、1年の中でも過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。食事から栄養をしっかりとって、風邪をひかない体をつくりましょう。

さて、秋といえば、十五夜と十三夜のお月見があります。季節の野菜や果物、月見団子などをお供えし、美しい月を鑑賞しながら、農作物の収穫に感謝します。旧暦（昔の暦）で行うため、現在では毎年違う日になりますが、昔からの秋の行事として親しまれてきました。



2020年の
十五夜は**10月1日**
十三夜は**10月29日**

地球に優しい食生活を!



毎年10月は国が定める「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、まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことで、日本では年間で約612万トン※もの食品ロスが発生しています。この量を国民1人あたりに換算すると、約お茶わん1杯分の食べ物を、毎日捨てていることとなります。食品ロスを減らすために、できることから始めてみませんか？

※農林水産省・環境省「平成29年度推計」

食品ロスを減らすコツ

家にある食材・食品をチェックし、使い切れる分だけ買う。

すぐに使うなら、消費期限・賞味期限の近いものを買う。

消費期限と賞味期限のイメージ

冷蔵庫や食品庫の整理整頓をし、何があるか把握しやすくする。



- ①食品を種類ごとに分ける。
- ②それぞれの置く場所を決める。
- ③詰め込みすぎず、フリースペースを作る。
- ④ストックのルールを決める。

新鮮うちに冷凍するなどの、保存方法を工夫する。

冷凍へ

在庫一掃の日を決めて、残った食材・食品を食べきる。