



## 節分！

季節の変わり目には、邪が入りやすいということから『豆まき』を行って邪気を払いましょう！  
掛け声と共に豆をまいて、無病息災を祈りましょう！



## 世界的に社会問題になっている【食品ロス】

まだ食べられるのに廃棄する・・・・・・・・

我々、病院の厨房の現場でも大なり小なり抱える課題ではないかと、考えてみました。

食品メーカー、大手スーパー、食材宅配サービス業者で消費期限、賞味期限より前で、まだ十分に食べられるにも関わらず処分されることになった食料品。  
まさに、豊食の時代が故の【食品ロス】。

NPO法人 セカンドハーベスト・ジャパンは、日本初のフードバンクを運営する認定NPO法人で、廃棄される運命にある食料品を引き取り、仕分けして児童養護施設や生活に困っている家庭、路上生活を強いられている人たちへと届ける活動をしている。

届いたばかりの食品の山からメニューを考えて、実際の調理を行うボランティアさんを取りまとめる役割を、管理栄養士が行っているとのこと。

ボランティアさんは、いつも決まったメンバーではないので、その日その日コミュニケーションが大切。時には日本語を話せない外国人が参加することもあるようです。



## <<冬野菜特集・・・ねぎ・・・>>

ねぎは、中国で紀元前から栽培され、日本には奈良時代に渡来したそうです。

寒冷地で育ち、甘味の強い下仁田ねぎや加賀ねぎは、根深ねぎの1種です。

古くから薬用野菜として利用され、白い部分にはビタミンCが豊富で、緑の部分にはカロテン・カルシウムがたっぷり含まれています。

また、香り成分であるアリシンという物質は、ビタミンの吸収を助けます。

更に、血行促進、疲労回復、殺菌など、様々な効果と働きがあります。

＝美味しいカレンダー＝ 秋冬ねぎ（11月から2月）が年間の収穫量の約7割を占めている。

＝風邪の引きはじめに＝ きざんだねぎをたっぷり入れたお味噌汁で温まりましょう。

発刊を促し、熱を下げ、頭痛を改善します。



毎年バレンタインデーの前日は、2人の娘達の友チョコ作りに私も参戦！一昨年は、胸やけするほどのドーナツ60個を揚げる係。

そして昨年は、ガトーショコラのチョコレートを砕く係。さて、今年は？

味見係を希望してみましょかね(´▽`)

カカオ豆の効能が話題になっていますが、やはり食べすぎには注意しなくては！

小林