

食品ロスを減らしましょう

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。日本では、食品ロスが年間461万トン発生しています。これは、国民1人が毎日おにぎり1個分(約102g)を捨てている計算です。

食品ロスを減らす工夫

① 買い物の工夫

- ・ 家にある食品と照らし合わせて必要な分だけ買う。
- ・ 定期的に冷蔵庫を整理し、手つかずな食品を発生させない。

・ すぐ食べる食品は「てまえどり」をする。

② 調理時の工夫

- ・ 野菜の皮をむきすぎたり、茎や根を落とすすぎたり、食べられるところまで切らないで食材を上手に使いきる。

- ・ 食べきれぬ量だけ作る。
- ・ 生ごみを捨てるときは、しっかり水きりをする。

③ 外食・宴会時の工夫

- ・ 食べきれぬ量を頼む。
- ・ 残った料理は持ち帰りを検討する。
- ・ 宴会開始時の30分と終了前の10分間は料理を楽しむ「3010運動」を実施する。

「もったいない」の心を大切に
食品ロス削減に
取り組んでみませんか。



野菜食活

毎月29日は、やさい王国昭和村の日

小中校生考案
こんにやくレシピ

ヘルシースタミナ炒め

POINT

栗原美佐子さん(南小5年)・安祐子さん(南小1年)姉妹が考案してくれた一品です。



材料(4人分)

なす	2本
しらたき	1袋
豚肉	200g
にんにく	1かけ
万能ねぎ	2本
サラダ油	大さじ2
片栗粉	大さじ2
酒	大さじ2
味噌	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
おろししょうが	少々

1. なすに切り込みを入れ一口大の大きさに切り、片栗粉をまぶす。しらたきはあく抜きをして、食べやすい長さに切る。にんにくはスライスし、万能ねぎは小口切りにする。
2. フライパンにサラダ油、にんにくを入れて弱火にかける。香りがしてきたら、なす、豚肉を入れて中火で炒める。
3. 豚肉に火が通ったら、しらたきを加える。
4. 調味料Aを加えて、汁気がなくなるまで炒め合わせる。
5. 皿に盛り、万能ねぎを散らす。

【1人分栄養価】 エネルギー325kcal、たんぱく質8.6g、脂質26.3g、食物繊維2.4g、食塩相当量1.9g