

けん こう しょく いく  
おかざき健康・食育だより

まめ吉通信

しょく ひん  
食品ロスへ  
減らそう  
大作戦!  
とくしゅうごう  
~特集号~

た しょく ひん へ だい さく せん  
おいしく食べきり♪食品ロスを減らそう大作戦!

1

「食品ロス」は、食べられるのに  
捨てられてしまっている  
食べ物のことだよ。



2

日本の食品ロスは、  
1年に600万トン以上!



そのうち約半分は、ぼくたちの  
お家から捨てられている  
食べ物なんだ。



3

お家でどんな食べ物が  
捨てられているかというと…

て つかず

お米

むきすぎ、捨てすぎ



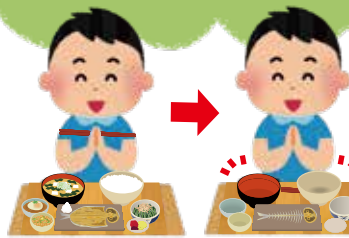
食べ残し

もったい  
ない!

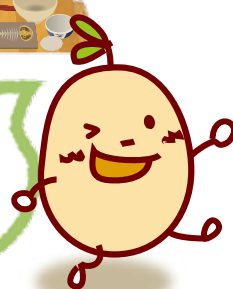


4

ぼくたちがお家の食べ物をおいしく  
食べきることが、食品ロスを  
減らすことにつながるんだね!



「食品ロスを減らそう  
大作戦!」で、みんなで  
おいしく食べきろう♪



# お家で挑戦!

## 食品ロスを減らそう大作戦!

毎月8日は冷蔵庫  
グリーンアップデー

### 期限をチェックして食材を使いきろう

お家の冷蔵庫の中を見よう! 冷蔵庫に入れたまま、食べるのを忘れていた食べ物はないかな?  
消費期限・賞味期限が近い食べ物や残り物から順番に  
おいしく食べきろう♪



消費期限が  
近い食べ物を  
発見!



消費期限は、安全に  
食べられる期限のこと。  
期限までに食べてね!



賞味期限が  
近い食べ物を  
発見!



賞味期限は、おいしく  
食べられる期限のこと。  
期限を過ぎててもすぐに  
食べられなくなるわけ  
ではないよ。



### 上手にベジストックして野菜を使いきろう

ベジストックは、野菜(ベジタブル)を常備(ストック)すること。上手にベジストックすると、  
野菜が長持ちするんだ~! 最後まで使いきることができそうだね♪



新聞紙に包んで保存

ごぼう・さつまいも・ねぎ・  
白菜・大根など



湿らせた新聞紙に包み

ポリ袋で保存

ほうれん草や  
小松菜などの葉物・  
アスパラガスなど



ラップやポリ袋で保存

セロリ・さやえんどう・トマト  
きゅうり・ピーマン・ゴーヤなど



かごやネットに入れ

つるして保存

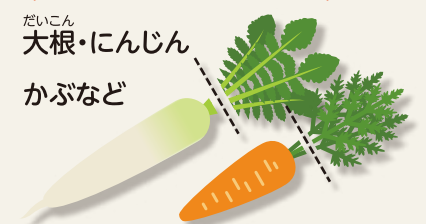
たまねぎ・にんにくなど



葉を切り落として保存

(水分の蒸発や葉に栄養を)  
とられることを防ぐ

大根・にんじん  
かぶなど





# め ざ た の こ た 目指せ食べ残しゼロ!おいしく食べきろう

ちよつと苦手な食べ物も、まずは  
一口!おいしく食べきろう♪

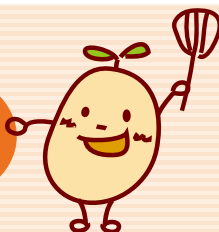


外食では、腹八分目くらいの  
量を注文!おいしく食べきろう♪

ごはんをおいしく食べきるために、  
ごはんの前のおやつは控えめに♪

おいしく食べきったら、感謝の  
気持ちを込めて「ごちそうさま」

## つくってみよう! 健康レシピ



毎月18日は  
もったいない  
クッキングデー

## もったいないクッキングで 野菜の皮や茎もおいしく食べきろう

### ブロッコリーの茎でナムル風



#### ●材料(作りやすい量)●

- ブロッコリーの茎 ..... 1株分
- 塩 ..... ひとつまみ
- ごま油 ..... 小さじ1
- 鶏がらスープの素(粉末) ... 小さじ1/2

#### ●作り方●

- 茎の根元の固い部分は皮をむき、薄切りにする。
- さっとゆでるか、容器に入れて軽くラップをして、レンジで1分ほど加熱する。
- 塩、ごま油、鶏がらスープの素を入れ、全体を混ぜて調味料を絡める。

保健所栄養士  
ひかりちゃん  
おすすめ!

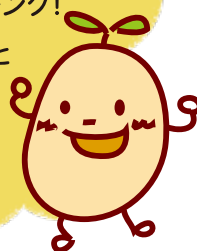


### ブロッコリーの茎の調理ポイント

細い茎→葉付きのまま加熱し、食べやすい大きさに切る。  
太い茎→根元がかたければ皮をむき、食べやすい大きさに  
切って加熱をする。

茎の中に空洞ができるのは、急激な成長をした時に  
できたもの。茶色く変色していた時はのぞく。

ブロッコリーの茎まで使って  
もったいないクッキング!  
歯ごたえのある茎と  
ごま油の風味で  
おすすめだよ!



# 「もったいない」を意識した食生活を

「もったいない」という言葉が世界的に注目されていることを知っていますか。環境分野で初めてノーベル賞を受賞したケニア出身の女性、ワンガリ・マータイさんが「MOTTAINAI」という日本語とその精神を世界に広めました。

本校の生徒は、給食当番が給食を配りきることを心掛けたり、給食委員を中心に生徒がおかわりと呼びかけたりして、給食を残さず食べようとする姿がみられます。このように学校では「もったいない」という気持ちがはたらいているので、その気持ちを家庭の食生活でも意識してほしいと考えました。

そこで、食育だよりに「家庭でできる食品ロス削減の工夫」として、買い物や調理時の工夫や食品の期限表示を正しく理解することについて掲載しました。その上で、給食時間に食品ロスにまつわる話題を〇×クイズで確認しました。その中でも解答が分かれた質問が「買い物で、卵や牛乳などは奥にある新しい商品を選ぶとよい」でした。正解は、×です。売れ残った商品は捨てられてしまうため、すぐに食べる場合は手前から取るとよいことを伝えると、〇と答えていた生徒も「なるほど。今まで奥から取っていたけど、これからは捨てられてしまうことも考えて気を付けよう」といった反応を聞くことができました。また、「もったいない」という意味の言葉が外国語にはないことを「そうなんだ」「知らなかった」と初めて知る生徒も多くいました。

この精神を日本人である私たちがもち続けていきたいですね。食べ物があふれている今だからこそ、一つ一つの食べ物を大切にできる子になってほしいと願います。

岩津中学校 栄養教諭 石川あゆみ 食品ロスのクイズに答えている生徒の様子



令和元年度

## 学校給食メニューコンクール結果発表



「みんな食べたくなる! 地元食材のおかず」をテーマに募集したところ84点の応募があり、書類審査と試食審査によって最優秀賞と優秀賞が決定しました。最優秀賞と優秀賞メニューは、来年1月(全国学校給食週間)または来年度の学校給食の献立に登場予定です。お楽しみに!

**最優秀賞**

**コクあり! ハチ味噌 混ぜごはん**

常盤中学校 2年 森友莉彩さん

**優秀賞**

**ベジみそ そぼろごはん**

福岡小学校 6年 山内琉愛さん

**優秀賞**

**目指せ! 1日350g 岡崎野菜たっぷり 麻婆丼 ハチ味噌仕立て**

城北中学校 2年 磯谷洋斗さん

### 〈最優秀賞レシピ紹介〉コクあり! ハチ味噌混ぜごはん

- 材料(4人分) ●作り方
- 岡崎おうはん 150g
  - 人参 1/2本
  - ごぼう 1/2本
  - しめじ 2/3株
  - 油あげ 2枚
  - 油 大さじ1
  - めんつゆ 大さじ1・1/2
  - 砂糖 大さじ1
  - みりん 大さじ3
  - 酒 大さじ1・1/2
  - ハチ味噌 大さじ1・1/2
  - ごはん

- 1 具材を食べやすい大きさに切る。
- 2 フライパンに油をひき、肉を炒める。火が通ったら残りの具材と一緒に炒める。
- 3 油がなじんだら水200mlを入れ、沸騰したら調味料を入れ、煮詰める。
- 4 水分が少なくなってきたら火を止め、ごはん混ぜて完成。少し水分を残すのがポイント!

優秀賞のレシピは市ホームページで紹介しています。

令和元年度 岡崎市 学校給食メニューコンクール

検索