おかざき健康・食育だより

まめ吉通信

2018
食品ロス特集号

もったいない！ 食品ロスを減らそう大作戦！

食品ロスってなに？

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。

期限切れ

冷蔵庫などに入れたまま
消費期限・賞味期限が切れて
しまっていないかな？

食品ロスを減らそう大作戦！ ミッション1
中面で詳しく見てみよう！

野菜の皮のむきすぎなど

料理のときに、野菜の皮を
むきすぎたりして食べられる
部分まで捨てていないかな？

食品ロスを減らそう大作戦！ ミッション2
中面で詳しく見てみよう！

食べ残し

●お家で…
嫌いな物を残したり、
おやつばかり食べて
ごはんを残していないかな？

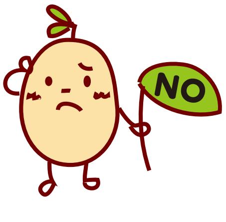
食品ロスを減らそう大作戦！ ミッション3
中面で詳しく見てみよう！

●外食で…
注文し過ぎたり、食べ放題
で取り過ぎたりして食べ残し
していないかな？

食品ロスを減らそう大作戦！ ミッション3
中面で詳しく見てみよう！

食品ロスを減らそう大作戦！

食べ物をゴミとして捨ててしまうなんて、もったいない！
次のページからは、食品ロスを減らそう大作戦の
ミッションを紹介するね。



食品ロスを減らそう大作戦! ミッション1

毎月8日は「冷蔵庫クリーンアップデー」

消費・賞味期限が切れて捨ててしまうことになるなんて、もったいない!
毎月8日は冷蔵庫の中をチェックして、期限が近い物や残り物を使い切ろう。

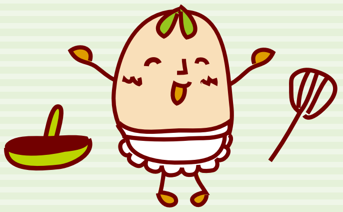
●消費期限

安全に食べられる期限のこと。
この期限を過ぎる前に食べるようにしよう。

●賞味期限

おいしく食べられる期限のこと。
この期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではないよ。

食品ロスを減らそう大作戦! ミッション2



毎月18日は「もったいないクッキングデー」

野菜の皮や茎を捨ててしまうなんて、もったいない!
毎月18日は野菜の皮や茎を使って「もったいないクッキング」しよう。

●だいこんやにんじんの葉

➡おひたしや炒め物に。

●だしを取った後の昆布や煮干し

➡佃煮などに。

●野菜の皮

➡むいた皮はよく炒めてきんぴらに。

●野菜くず

➡野菜の皮や軸、へたの部分は、みじん切りにしてスープの具に。

食品ロスを減らそう大作戦! ミッション3

残さずにおいしく食べてごちそうさま!

好き嫌いしないで残さず食べよう。

食べ放題のお店では、食べ切れる量だけ取ろう。欲張りは禁物!

外食では、食べ切れると思う量のメニューを注文しよう。

食事マナー

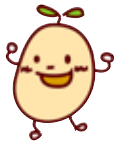
食事を残さずおいしく食べることは、食事の準備をしてくれた人へ感謝の気持ちを伝えることにもつながります。食べ物の「もったいない」を減らすために、おいしく残さず食べましょう。

もったいないクッキングをはじめよう♪

つくってみよう! 健康レシピ

保健所栄養士ちえちゃんおすすめ!

簡単エコクッキングだよ♪



だいこんの皮でコリコリさば味噌炒め

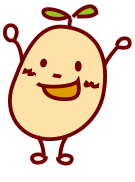
●材料

だいこんの皮……1/2本分程度
さば缶(味噌味)…1缶(190g)
サラダ油…………小さじ1
青ネギ(あれば)…少々

●作り方

1. だいこんの皮を千切りにする。
2. フライパンに油をひき、だいこんの皮を炒める。
3. しんなりしてきたら、さば缶を汁ごと入れる。
4. さばをくずしながら、汁けがなくなるまで炒める。あれば青ネギをちらす。

いつもは捨ててしまうだいこんの皮と常備してあるさば缶でさっと1品作りましょう!
歯ごたえのあるだいこんとさばの身がからんでおいしいよ♪



だいこんの皮は加熱してもコリコリして美味しいよ。きんぴらもおすすめだよ!

学校の窓

食べ物の「もったいない」を減らす方法を考えよう

日本では現在、まだ食べられるのに廃棄される食品（=食品ロス）が年間約646万トンあるとされ、このうち約289万トンは家庭からのものと推計されています（農林水産省「平成27年度推計」）。

本校の6年生で「食べ物の『もったいない』を減らす方法を考えよう」という課題で、家庭での食品ロスについて考える授業を行いました。はじめに農林水産省の食品ロス削減国民運動ロゴマークの「ろすのん」を示しました。真ん中の赤丸はお皿、下の二本線は箸を表しています。「ろすのん」がどうして泣いているのか問いかけると、「食べ物を捨てるのがもったいないから。」「残飯が多くて泣いている。」などの意見が出ました。その後、「ろすのん」が日本の食品ロスを減らしたいという思いで作られたキャラクターであることと、食品ロスの現状を確認した上で、家庭でできる「食べ物の『もったいない』を減らす方法」を「買うとき」「作るとき」「食べるとき」の場面ごとに考えました。「特売でも買いすぎない」、「買い物に行く前に冷蔵庫の中を確認して必要なものをメモしてから買う」、「食べられる分量を考えて作る」、「残さず食べる」など、それぞれの場面においてさまざまな意見が出ました。

授業の様子

授業後の感想では「食料不足に苦しむ国もある中で、日本では食品ロスが多く出ていることが分かった。家でもできることを、家族と一緒にやっていきたい。」、「まずは残さず食べるようにしたい。」、「一人一人が少しずつ意識すれば『もったいない』を減らしていけると思った。」など、前向きな意見が多く出ました。

一人一人が食生活を振り返り、少しずつ食品ロス削減の意識が根付いていくことを願います。

大樹寺小学校 栄養教諭　永田 祐己

NO-FOODLOSS PROJECT

食品ロス削減国民運動
ロゴマーク「ろすのん」

平成30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! 地元野菜の給食」をテーマに募集したところ87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

翔南中学校2年
大地 春花さん
本多 亜衣さん
杉浦 蓮さん

好き嫌いゼロ! モグモグモリモリ岡ベジたっぷりドライカレー

優秀賞

もりもり野菜の八丁みそ焼そば

岩津小学校6年　山口 優衣さん

優秀賞

ベジ担スープ

葵中学校1年　桑原 快朋さん

●材料（4人分）

玉ねぎ	2個	カレールー	4人分
にんじん	1/2本	小麦粉	小さじ2
ピーマン	1個	水	1カップ
なす	1本	しょうゆ	小さじ2
トマト	1個	塩	適量
サラダ油	大さじ2	ブイヨンキューブ	1個
合いびき肉	300g	ウスターソース	大さじ1
にんにく	1かけ	ごはん	600g
しょうが	1かけ		

●作り方

1. 玉ねぎ、にんじん、ピーマン、なすはみじん切りにする。トマトは皮を湯むきにし、ざく切りにする。にんにく、しょうがはすりおろす。
2. フライパンを熱してサラダ油を入れ、玉ねぎを炒める。玉ねぎがあめ色になったら、ひき肉を加え、ポロポロになるまで炒め、にんじん、ピーマン、なす、にんにく、しょうがを加えて炒める。
3. 野菜の香りが出てきたら、きざんだカレールーと小麦粉を加えて、全体になじませるように炒め、粉っぽさがなくなったらトマトを加えて炒める。
4. トマトの形がくずれたら水としょうゆ、塩、ブイヨンキューブ、ウスターソースを加えて味を整え、中火で汁けがほとんどなくなるまで煮込む。
5. ごはんと4を皿に盛りつけて完成。

優秀賞のレシピは市ホームページで紹介しています。

平成30年度　岡崎市　学校給食メニューコンクール　検索

平成30年10月発行　岡崎市食育推進会議（事務局：保健部健康増進課食育栄養係）TEL：0564-23-6962