



10月は食品ロス削減月間です

テーマは
社会性



食品ロスとは『まだ食べられるのにゴミとして捨てられてしまう食品』のことです。

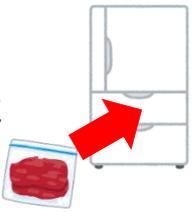
日本では1年間に523万トン(2021年推計値)が捨てられています。その約半分は家庭から出ているゴミです。

政府は、食品ロスを2000年度の約980万トンから2030年までに半減させることを目標としています。食品ロスを減らすことは、食料資源の有効活用や地球温暖化の抑制につながり、わたしたちの生活を守ることもつながります。下記の項目を参考に、自分ができることから実践してみましょう。

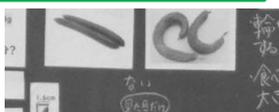
詳しくは倉敷市ホームページ「食育ポータル」をご覧ください



食品ロスを防ぐためにできること

<p>すぐに使うなら 消費期限や 賞味期限の 近いものを買う</p> 	<p>必要なものを 使い切れる分 だけ買う</p> 	<p>余った食品を 使い切る日を 設ける</p> 
<p>家族が食べ られる量を 考えて 料理をつくる</p> 	<p>冷凍できる ものは 新鮮なうちに 冷凍する</p> 	<p>冷蔵庫や 食品庫は 整理整頓し、 「見える化」 する</p> 

どうする!? 曲がったきゅうり



小学校6年生では7月に食育の授業として「食品ロスを減らすためにはどんなアイデアがあるだろう」というめあてで学習しました。味や栄養価の変わらない曲がったきゅうりは売り物にならず1年間に約7万トンも廃棄されていることを知り、この「もったいない」をなくすためのアイデアを考えました。また倉敷市で多く栽培されているごぼうも、食品ロス削減のために様々な活用をされていることを伝えました。児童からは、積極的に活用したいという意見もみられました。

卵の花の豆乳煮

「おから」を活用したメニューで食品ロス対策に一役!

【材料 4人分】

【作り方】

- ・鶏ミンチ 60g
- ・酒 小さじ1
- ・サラダ油 小さじ1
- ・ごぼう 80g
- ・油揚げ 15g
- ・干しいたけ 2個
- ・おから 60g
- ・だし汁 100ml
- ・調整豆乳 30g
- A 上白糖 大さじ1
- しょうゆ 大さじ2
- 食塩 少々
- みりん 小さじ1/2

- ① ごぼうはささがき、油揚げは油抜きし短冊切りにする。干しいたけは水で戻し、薄切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、鶏ミンチと酒を入れ炒める。
- ③ ②の色が変わったら、ごぼう、油揚げ、干しいたけを加える。
- ④ だし汁とAの調味料を入れて煮る。
- ⑤ ④におからを入れ煮る。水分がなくなるようであれば分量外のだし汁を追加して煮る。その後、豆乳を入れて煮る。

だし汁は干しいたけの戻し汁を使うこともできます。水分がなくなってくると焦げやすくなるので注意してください。



ポチっと!



「倉敷市学校給食」の
レシピはこちらから!!