



10月は食品ロス削減月間です

テーマは
社会性



日本ではまだ食べられるのに廃棄される食品、いわゆる「食品ロス」は令和4年度の1年間に472万トンとなっています。これは、世界中で飢餓に苦しむ人々へ向けた世界の食料支援量（2022年で年間480万トン）とほぼ同等量に相当します。

日本では出ている食品ロスの約半分は家庭から出ています。また食育においても食品ロス削減の取り組みを推進することは重要であり、多くの教科で学習に組み込まれています。『くらしき健幸プラン（倉敷市健康増進計画・食育推進計画）』の中にも、倉敷食品ロス削減推進計画があります。



食品ロスを防ぐために家庭でできること

倉敷市のホームページへつながります。

◎買いすぎず、使い切って、食べ切るなど、食品ロス削減の意識を持つこと！

すぐに使うものは消費期限や賞味期限の近いものを買う 	必要なものを使い切れる分だけ買う 	もし食品が余ったら、使い切る日を設定する 
家族が食べ切れる量を考えて料理を作る 	すぐに使わず冷凍できるものは新鮮なうちに冷凍する 	冷蔵庫や食品庫は整理整頓し、「見える化」する 

れんこんの梅肉あえ ～地域の食材『連島れんこん』を使った料理～

【材料 4人分】

- れんこん 120g
- こまつな 1株
- にんじん 1/4本
- ★しょうゆ 小さじ1/2
- ★砂糖 小さじ1/2
- ★ねり梅 小さじ1と1/2
- かつお節 3g

【作り方】

- にんじんは千切り、こまつなは1cm幅に切る。れんこんは3mmのいちょう切りにし、水にさらす。
- れんこん、にんじん、こまつなをゆでて水で冷やし、水気を切る。
- ★の調味料を混ぜる。
- ②とかつお節を混ぜ合わせて、③であえる。

ポイント

連島れんこんはアクが少なく、色白で柔らかくおいしいので、スーパーやJAで見かけたらぜひ使ってみてください。



ポチっと！



「倉敷市学校給食」のレシピはこちらから！！