

保護者 様



習志野市立保育所・こども園
所 長 ・ 園 長

「食品ロス」を減らそう

「食品ロス」とは、まだ食べられるのに廃棄されてしまう食品のことです。賞味期限切れ、作りすぎた料理、食べ残し、皮のおきすぎなどが含まれます。日本では年間464万トン、国民一人当たり換算すると"おにぎり 1 個分(約 102g)の食べもの"が毎日捨てられていることになります。



家庭でできる食品ロス削減

買い物・保存

買い物に行く前に、家にある食材をチェック

スマートフォンで冷蔵庫やパントリーを撮影すると便利です。

必要な分だけ買う

なるべく必要な分だけ買って食べきるようにしましょう。

新鮮なうちに冷凍する

多めに買った野菜や肉などは1回分ずつ袋に入れ、薄く平らにして早く冷凍しましょう。袋には冷凍した日付を記入し、早めに食べきるようにしましょう。

「賞味期限」の意味を知ろう

食品の期限は「消費期限」と「賞味期限」があり、「消費期限」は「食べても安全な期限」、賞味期限は「おいしく食べることができる期限」です。賞味期限を過ぎててもすぐに食べられなくなるわけではありません。

これも冷凍できます

もやしは洗って水気をよく切って冷凍



納豆はふたを閉めて冷凍



小松菜は洗って水気を切り、食べやすい大きさにカットして冷凍

料理

野菜を無駄なく使う

普段捨ててしまいがちな大根やにんじんの皮、ブロッコリーの茎、ピーマンの種なども食べることができます。また、ムダの少ない野菜の切り方をマスターしましょう。

作りすぎない

お出かけの予定などを考慮して作りましょう。

残った料理はリメイク

残りものも、アレンジすることで最後までおいしく食べることができます。

次ページ参照

ここまで食べられます！

にんじん・だいこん	よく洗えば、皮ごと使えます
ほうれんそう	根元の赤い部分も、きれいに洗えば食べられます
ブロッコリー	茎の部分も、食べやすく切れば食べられます
だいこん・かぶの葉	細かく刻んでじゃこやかとお節と炒めてふりかけにしたり、みそ汁にしても美味しく食べられます
ピーマン	種もそのまま食べられます
きのこ	石づき、おがくずが付いている部分以外は食べられます

■ 貝印株式会社ホームページ 『やさしい切りかた辞典』
<https://www.kai-group.com/products/special/hocho/yasashii/>



こちらのサイトでは、ムダの少ない野菜の切り方を紹介しています

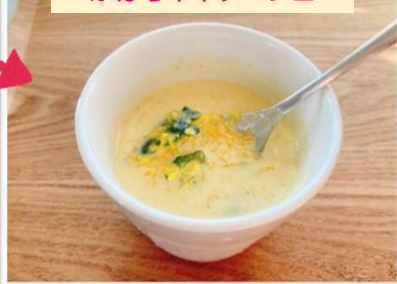
残り物リメイク

かぼちゃの煮物



かぼちゃの煮物をマッシャー等でつぶし、牛乳で伸ばし、塩で味を整えます。冷たいままでも温めても美味しいです。

かぼちゃポタージュ



炊き込みご飯



きんぴらごぼう



きんぴらごぼうとご飯を一緒に炊き込みます。米1合に対してしょうゆ小さじ1を加えてください。

切干大根の煮物



切干大根の煮物と卵を炒め合わせます。

和風スクランブルエッグ



ひじきチャーハン



ひじきの煮物



ひじきの煮物とご飯、卵を炒め合わせ、しょうゆなどで味を整えます。

野菜食べきりレシピ

捨ててしまいがちなキャベツの外葉を活用！

キャベツの外葉チヂミ

【材料】

キャベツの外葉	3枚	A (タレ)	
ツナ缶 (小)	1缶	酢	小さじ2
とけるチーズ	30g	しょうゆ	小さじ1
薄力粉	60g	砂糖	小さじ1/2
片栗粉	20g	ごま油	小さじ1
水	1/2カップ		
ごま油	大さじ1/2		

【作り方】

- キャベツの外葉はよく洗い、繊維を断ち切るように、短く細めのせん切りにする。
※ キャベツはシャキシャキ食感を残すなら生のまま、食べやすい硬さにするなら皿にキャベツを入れ、ラップをして電子レンジ 600W で 1 分加熱しましょう。
- ボウルに薄力粉、片栗粉、水を入れて混ぜる。せん切りしたキャベツ、ツナ缶、とけるチーズを加え、全体をよく混ぜる。
- フライパンに油をひいて②を入れ、中火で約 3 分間焼く。
- 焼き目がついたら裏返し、フライ返しなどで押さえつけながら、約3分間焼く。
- 串などを刺して生地がついてこなければ、フライパンから取り出し、食べやすい大きさに切る。
- A の材料を混ぜ合わせてタレを作り、お好みでつけて食べてください。

