

家庭でできる食品ロス削減

10月は食品ロス削減月間です。食べられるのに捨てられている食品のことを「食品ロス」といい、日本では年間600万トン以上が発生しています。そのうち約半分は家庭から出ています。家庭での食品ロスを減らすためにできることは何か、子育て支援センターで行われた食品ロス削減講座と合わせて紹介します。

家庭での食品ロス削減のポイント

① 使いきれ的分だけ買う

家にある食材をチェックしてから買い物へ！

今ある食材を優先的に使うように

子育て支援センターにて

食生活改善推進委員による「食品ロスを減らす保存の知恵や工夫のお話」

② 使いやすい状態で保存

きのこや葉物野菜はカットして冷凍

多く採れる季節の野菜や果物は早めに冷凍して最後まで美味しく

③ 食べきる調理

リメイク法を考えておくなど食べきる量を作る

残り食材でみそ汁・カレー お好み焼き

根元や皮もよく洗えば食べられる

丸ごと食べて食物繊維が豊富に取れたり、食材の食べすぎを防いで健康にもつながります



子育て支援センター
食品ロス削減講座 今後の予定
令和元年11月21日(木) 10:20 よしだ保育園
令和2年1月28日(火) 10:20 燕南こども園

食品ロス削減食材使いきりメニュー

親子で作って食べよう！
「食品ロスを減らす食材使いきり調理実習」



みそ汁 ここがポイント☆
材料を切って冷凍保存で便利

ゼリー ここがポイント☆
火もなべも使わず省エネ
パウダーとゼラチンで加熱はレンジ

浅漬け ここがポイント☆
ブロッコリーの芯を活用



野菜寄せつくね ここがポイント☆
・れんこんと人参の皮はむかずに使用
・ねぎの青い部分もなるべく使用

当日の様子とレシピはこちら→



燕市の食品ロス削減のページはこちら→



問い合わせ先: 燕市保健センター
TEL 0256-93-5461