



食育だより 2月号



食品ロスを減らそう！

食品ロスが世界的に大きな問題になっています。食品ロスとはまだ食べられるのに食べ残しや賞味期限切れといった理由で食品を捨ててしまうことです。食品ロスを減らすために一人一人行動を見直し、できることから始めましょう。

《食品ロスって1年でどれだけ出るの?》



日本で1年に出る食品ロス
約570万トン
※2019年



世界で1年に
飢餓に苦しむ人々に
食糧支援する量
約420万トン
※2019年

日本だけでも世界で支援している食糧の
約1.4倍も捨てている！

自分でできる！ 家族と取り組む！ 食品ロスを減らす工夫

《「てまえどり」していますか?》

今、日本では食品ロスを減らす活動の一つとして「てまえどり」が呼びかけられています。「てまえどり」とは並んでいる手前の商品や期限の迫った商品を積極的に選ぶ活動です。

数年前からスーパーやコンビニでも「てまえどり」を進める広告が置いてあるお店が増えてきています。食べ物を買うときは「てまえどり」を意識して選びましょう。



「てまえどり」の広告

メニュー紹介

～ 材料 (4人分) ～

- 切干大根・・・20g
- ベーコン・・・20g
- にんじん・・・20g
- チンゲンサイ・・・20g
- A
 - 三温糖・・・2g
 - しょうゆ・・・5g
 - みりん・・・3g
- 水・・・材料がかぶるくらい

「切干大根とベーコンの炒め煮」

切干大根などの乾物は日持ちがするため食品ロスになりやすい食品です。ベーコンを入れた炒め煮でもおいしくいただけます。

～ 作り方 ～

- ① 切干大根を水に浸けて戻す。長い場合は食べやすい長さに切る。
- ② ベーコン、にんじんを短冊切りにし、チンゲンサイを2cm幅に切る。
- ③ ベーコンを炒め、切干大根、にんじんを入れて炒める。
- ④ ③にチンゲンサイを入れ、Aと水を入れ、煮る。

毎月19日は食育の日「おうちでごはんの日」です。家族そろって楽しい食事時間を過ごしましょう。