

10月は食品ロス削減月間です

食品ロスとは、本来食べられるにも関わらず捨てられてしまう食べ物のことです。

日本では令和6年度に、約461万トンの食品ロス（家庭から約224万トン、事業者から約237万トン）※1が発生したと推計されています。家庭からの食品ロスの要因は、料理を作りすぎたりして残る「食べ残し」、野菜の皮や茎など食べられるところまで切って捨てる「過剰除去」、未開封のまま食べずに捨てる「直接廃棄」です。

少しの意識や工夫で、食品ロスを減らすことができます。食品ロスが増えると、ごみの処理に多額の費用がかかったり、可燃ごみとして燃やすことでCO₂の排出量が増えたり、様々な悪影響があります。大切な食べ物を無駄にしないために、一人ひとりが食品ロスの問題に向き合う必要があります。

食品ロスを出さないために、できることから取り組んでみませんか。 ※1 農林水産省・環境省 令和6年度食品ロス量推計値の公表について

家庭ですぐできる！食品ロス削減への貢献

買い物編

▶事前に手持ちの食材と期限をチェック

メモ書きやスマートフォンなどで撮影した画像が有効

▶必要な分だけ買う

必要な分だけ買って食べきる

▶期限表示を知って賢く買う

すぐ使う食品は、商品棚の手前からとる

賞味期限

消費期限

保存編

▶買ったらず処理して、適切に保存する

水分の多い野菜は、ビニール袋等に入れて乾燥を防ぐ

▶新鮮なうちに冷凍する・冷凍方法を知る

野菜や肉などは、1回分ずつフリーザーバッグに入れ、薄く平らにしてアルミトレイに乗せて冷凍庫へ

▶ローリングストックをする

ふだん食べている食品を少し多めに買い置きして、食べたらその分を買いだす

調理編

▶食品の特徴を知って無駄なく使う

野菜を無駄なく（皮ごと、茎や種も使用など）
無駄の少ない切り方をマスターする

▶作りすぎない工夫をしよう

予定や体調にも配慮

▶残った料理はリメイク

冷蔵庫の残り物で調理にトライする日を設定する

堺っこ献立

「堺っこ献立」には、さかいの地場産物やさかいにゆかりのある食材を使用します。10月の堺っこ献立は「くるみもち」です。くるみちはえだまめや大豆をすりつぶした「あん」でだんごをくるんだもので、堺で昔から親しまれています。



旬の野菜（さといも）を使った料理

～のっぺい汁～



材料（4人分）

- ・鶏肉・・・80g ・さといも・・・小1個
- ・青ねぎ・・・1/2本 ・うすくちしょうゆ・大さじ1
- ・しめじ・・・20g ・みりん・・・小さじ1/2
- ・大根・・・80g ・塩・・・少々
- ・にんじん・・・40g ・片栗粉・・・小さじ1
- ・だし汁500cc

作り方

- ① 鶏肉は小さく切る。青ねぎは小口切り、しめじは2cmの長さに切る。大根とにんじんは5mm厚さのいちょう切り、さといもは1cm厚さのいちょう切りにする。
- ② だし汁を煮立たせ、鶏肉・にんじんを入れて煮、アクをとる。
- ③ 大根・さといも・しめじを入れて煮る。
- ④ うすくちしょうゆ・みりん・塩で調味し、水溶き片栗粉でとろみをつけ、青ねぎを入れて、十分に煮て仕上げる。

旬の味覚を楽しみましょう！

「実りの秋」・「食欲の秋」の季節になりました。秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎えます。米や大豆は一年を通して食べる機会が多いため、収穫の時期がわかりにくいですが、米はまもなくお店に新米が登場し、この時期にしか味わえないおいしさを味わうことができます。魚も漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどは、秋になると脂がのっておいしくなります。食卓で秋の味覚を楽しんでください。

また、味を感じる器官である「味蕾（みらい）」はこどもの頃に多く、こどもは大人より味に敏感です。酸味や苦味を苦手に感じるのは本能的な反応でもあります。無理に食べさせるのではなく、調理の工夫や一口チャレンジなどを通して、少しずつさまざまな味に親しむ機会を増やしていきましょう。



食育クイズ！



【問題】

さといもには、じゃがいもより1.5倍多く含まれているミネラルがあります。それは次のうちどれでしょう。

- ① マグネシウム ② カリウム ③ 鉄