



10月は食品ロス削減月間です

日本に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、倉敷市食品ロス削減推進計画を作成しています。



食品ロス削減のために



家庭編

家族と出来ることを話しあって実践してみよう！

① 買い過ぎない

家にある食材をチェックし、使いきれ的分だけ買いましょう

② 作り過ぎない

家族の予定や体調を考慮し、食べきれ分だけを調理しましょう。

③ 食べ残さない

作った料理は早めに食べきりましょう。



倉敷市のホームページへつながります。

倉敷中央調理場編

食品ロスを減らして、環境にやさしい給食づくりを目指しています！

① 野菜の下ごしらえの工夫

- ・野菜のへたや根のような食べられない部分を取り除くときには最小限に切ります。
- ・土をしっかりと落としたさつまいもは皮を全て剥かず調理します。
- ・本来は食べられるのに規格外で捨てられている野菜を活用する工夫をしています。



② 堆肥化

- ・食べきれずに残ってしまった給食は、回収して堆肥にしています。



おみ漬け ～捨てない工夫から生まれた、山形の知恵～

【材料 4人分】

- ・こまつな 4株
- ・切干大根 24g
- ・にんじん 1/4本
- ・しょうが 2g
- ・しそ 3枚
- ★しょうゆ 小さじ2
- ★砂糖 小さじ2/3
- ★酢 小さじ1
- ★みりん 小さじ1
- ★塩 少々

【作り方】

- ① 切干大根は洗って、たっぷりの水で戻す。
- ② こまつなは1cm幅、にんじんは千切り、しょうがはすりおろし、しそはみじん切りにする。
- ③ ★としょうが、しそを鍋で加熱し、冷やしておく。
- ④ こまつな・切干大根・にんじんをゆでて水で冷やし、水気を切る。
- ⑤ ④を③で和える。

形の揃わない野菜や余った部分の野菜を細かく刻んで漬けるため、無駄なく使えます。



ポチっと！

「倉敷市学校給食」のレシピはこちらから！！