# 10月は食品ロス削減月間です

日本で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



社会性

## 家庭編

家族と出来ることを話しあって実践してみよう!

倉敷市のホームページ つながります。

#### ① 買い過ぎない

家にある食材をチェックし、使いきれる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、食べきる分だけを調理しましょう。

#### ③ 食べ残さない

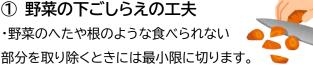
作った料理は早めに食べきりましょう。



### 倉敷中央調理場編

食品口スを減らして、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



部分を取り除くときには最小限に切ります。

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

・土をしっかり落としたさつまいもは皮を全て剥かずに

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、山形の知恵へ

【材料 4人分】

【作り方】

- ・こまつな 4 株
- 切干大根 24g
- ・にんじん 1/4本
- しょうが 2 g
- ・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

- ① 切干大根は洗って、たっぷりの水で戻す。
- ② こまつなは1 c m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。





「倉敷市学校給食」の レシピはこちらから!!

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。