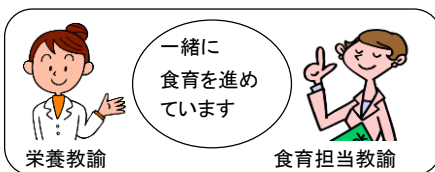


食育だより

2024年 10月 加古川市食育・栄養研究部会



10月は「ひょうごの食育月間」 ～ひょうごの“食”をプラス～

兵庫県は、海・山・里の豊かな自然に囲まれ、おいしい食材に恵まれた地域です。
給食でも、毎月「ひょうごの食をプラス」しています。ひょうごの食を味わいましょう。

食品ロスを考えよう

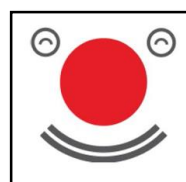
近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっています。
令和4年度は約472万トンと推計されており、これは、日本人一人あたり、おにぎり1個分（約110g）の食べ物を毎日捨てていることになります。
「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみましょう。



「ろすのん」

～食品ロスの原因～

食べ残し
賞味期限切れ
過剰除去
など



食べものに、
もったいないを、
もういちど。
NO-FOODLOSS PROJECT

～食品ロスをなくすには～

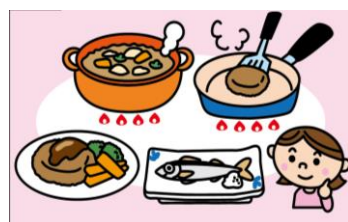
買いすぎない

作りすぎない

食べ残さない



家にある食材をチェックし、
使いきれ的分だけを買きましょう。



家族の予定や体調を考慮し、
食べきれ的分を調理しましょう。



作った料理は早めに
食べきりましょう。

参考：消費者庁「食品ロス削減ガイドブック」（令和3年度版）

食べ物を残さず食べると…

元気になる

食事作りに関わった人に感謝の気持ちが伝わる

地球にやさしくなる



ひょうごの“食” をプラス

実りの季節に地域で獲れる
“旬”の食材を食べよう

みそ



おこめ（ヒノヒカリ）



おおむぎ



かこがわパスタ



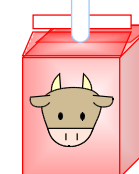
あじつけのり



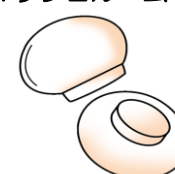
もやし



ぎゅうにゅう



マッシュルーム



ちりめんじゃこ



作ってみませんか？

＜材料4人分＞

- ・ちりめんじゃこ 20g
- ・にんじん 35g
- ・カーネルコーン 35g
- ・ピーマン 25g
- ・白ごま 小さじ1
- ・濃口しょうゆ 大さじ1/2
- ・酒 小さじ1
- ・ごま油 小さじ1

じゃこまぜごはん



＜作り方＞

- ① にんじん、ピーマンは小さく切り、それぞれゆでる。
- ② コーンは水洗いし、ゆでる。
- ③ フライパンにごま油を敷き、ちりめんじゃこを入れ、酒を加えて炒める。
- ④ にんじん、コーンを加えて炒める。
- ⑤ しょうゆを加え、水分を飛ばしながら炒める。
- ⑥ ピーマンを加え、ごまを振って仕上げる。
- ⑦ ごはんに混ぜて完成！