

食育だより

2025年 10月 加古川市食育・栄養研究部会



自分でできることを考えましょう！

食品ロスとは、まだ食べることができるのに捨ててしまう食品をいいます。食品ロスを減らすためには1人ひとりの心がけが大切で、残さず食べることも食品ロスの削減につながります。



「るすのん」

食べものに、
もったいないを、
もういちど。

NO-FOODLOSS PROJECT

世界の合言葉

MOTTAINAI



ノーベル平和賞を受賞した、ケニアの環境保護活動家ワンガリ・マータイさんは、日本語の「もったいない」という言葉に感銘を受け、持続可能な社会を目指すMOTTAINAIキャンペーンを世界で展開しました。MOTTAINAIは世界に広がっています。

家族と取り組む！ロスを減らす工夫



「残さずに食べよう」



調理の時に野菜の皮を厚くむいたり、レタスなどの外側の葉を取り除いたりなど、食べられる部分まで捨てていませんか？「捨てすぎ」ないようにしましょう。



必要なものだけを買って、食べられる分だけ調理するようにすると、食べきれずに捨てることがなくなります。冷蔵庫を整理すると、買ったことを忘れずに食べることができます。



「期限」の違いを正しく理解しましょう

加工食品には、「消費期限」か「賞味期限」の表示があります。

この2つの期限の違いを間違えると食品ロスにつながってしまいます。

「消費期限」は食品が安全に食べられる期限で、「賞味期限」はおいしく

食べられる期限です。賞味期限は、期限がすぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。



Q. どうして食品ロスが問題なの？

A. 日本の食料自給率は低く、多くの食料を輸入しています。それにもかかわらず、大量の食料が捨てられています。食料そのものが無駄になり、食料をつくったり運んだりするために使ったエネルギーとごみを処分するためのエネルギーが無駄になっています。



知ってほしい フードバンクの取り組み

フードバンク活動とは、まだ安全に食べられるのに、パッケージが破損した、印刷ミスがあったなどの理由で販売できなくなった食べ物を集めて、必要としている人や施設などに無料で提供する取り組みです。必要としている人に食べ物を届けると共に、食品ロス削減の方法のひとつとして、すすめられています。



兵庫県福崎町特産のもち麦麺は、小麦から作られる麺よりたんぱく質やミネラル、免疫力を高めるβ-グルカンが多く含まれます。健康食品として注目されています。

もち麦麺汁

<材料4人分>

もち麦麺バチ(乾麺) 30g
鶏肉もも皮なし5gカット 60g
にんじん 45g
だいこん 100g
白菜 130g
しめじ 25g
ねぎ 12g
塩 ひとつまみ
淡口しょうゆ 大さじ1
にぼしだし 500cc

<作り方>

- ① にんじん・だいこんはいちょう切り、はくさいは1cmに切る。しめじは小房に分ける。ねぎは小口切りにする。
- ② もち麦麺バチはゆでて、水で洗う。
- ③ だし汁に鶏肉を入れて煮る。
- ④ にんじん・だいこんを加え煮る。
- ⑤ 白菜・しめじを加え煮る。
- ⑥ 塩・しょうゆ・②を加え味を整える。
- ⑦ ねぎを加え仕上げる。



出典:「新食育ブック」少年写真新聞社