



食育だより



大井・千代川こども園

園庭で伸び伸びと身体を動かすことを楽しんでいる子どもたちを見て、少しずつ秋の気配の深まりを感じます。秋はスポーツの秋・読書の秋・食欲の秋・実りの秋など子どもたちにとっても、楽しい季節です。

食べ物がおいしい季節、いろいろな食材が出回る中、最近テレビなどでフードロスについて目にすることが増えたかと思います。今回は、家庭でできるフードロス削減方法について、ご紹介したいと思います！



☆フードロスって？

フードロスは**まだ食べられるのに廃棄される食品**のことで、世界で13億トン/年、そのうち日本では約612万トン/年も食べられる食品・食材が廃棄されています。日本国民1人あたりお茶碗1杯/日です。

家庭では作りすぎの「食べ残し」、野菜の皮や茎、食べられる部分を捨てる「過剰廃棄」、未開封で食べずに捨てる「直接廃棄」がフードロスの原因になっています。

リメイク・アレンジ料理で食べ残し削減！

煮物や、カレー・シチューなど作りすぎてしまうことはありませんか？
作りすぎてしまったものは、リメイク料理で次の日の献立や調理の手間を省いてみてはどうでしょうか。

- 「肉じゃが」・・・カレー、コロッケ、ポテトサラダ、ポトフ、トマト煮
- 「筑前煮」・・・炊き込みご飯、春巻き、みそ汁、ちらし寿司、つくね
- 「野菜炒め」・・・あんかけ焼きそば、お好み焼き、中華丼
- 「カレー」・・・カレースープ、カレーナポリタン、カレートースト
- 「シチュー」・・・クリームコロッケ、ドリア、グラタン

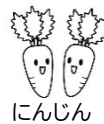
など、様々な料理に変身することができます。

一度調理されているので、下処理、加熱の時短になったり、2日分の献立をすぐに立てられたりと、メリットはたくさんあります。

ぜひ、おうちでも試してみて、さらにオリジナルアレンジにも挑戦してみてください！

実はそこも食べられます！

野菜を使うときに何気なく廃棄しているその部分、実はおいしく食べられること知っていましたか？



にんじん

皮を剥かなくてもきれいに洗って
火を通したら食べやすいよ♪

皮を千切りにして、きんぴらや和え物
みそ汁にもできるよ！



だいこん



ブロッコリー

細い茎は葉付きで食べやすく切って、
太い茎は固い皮だけ取って、
茹でたり炒めたりして食べられるよ！

捨てる石づきは軸の先端の色の違う
5mm～10mmの部分だけ。
軸の上のところは食べられるよ♪



しいたけ

廃棄している部分には、なんと栄養もたっぷり！
食べられる部分はなるべく食べるようにしましょう。

「賞味期限」と「消費期限」の違いって？

「賞味期限」

未開封、表示された保存方法で保存した時に、おいしく食べられる期限。(レトルト食品、缶詰、卵など)

「消費期限」

品質劣化が早いので、未開封、正しい保存方法の場合に安全に食べられる期限。(生鮮食品、パン、お弁当など)

→期限の違いを知っておくと、おうちでの直接廃棄を少なくできそうですね！



まとめ買いは使わず、使いきれず、廃棄が多くなる原因にもなります。しかし、忙しい中買い物に行く時間が取れない方も多いのではないのでしょうか。上手なまとめ買いをするには、在庫を確認、そして献立を立てることがとても重要になってきます。献立がワンパターンになる、考えることが少し手間だと悩む方も多いと思います。その悩みを少しでも取り除こうと、先月から毎月1週間分ですが献立案を紹介していますので、ぜひ参考にしてみてください。

1週間の夕食献立案

11日 (月)		衣笠丼	れんこんのきんぴら	けんちん汁
12日 (火)	ごはん	☆野菜たっぷりハンバーグ	じゃがいものり塩あえ	味噌汁
13日 (水)	ごはん	鮭のパン粉焼き	ブロッコリーのサラダ	ミネストローネ
14日 (木)	ごはん	チンゲン菜ときのこの中華炒め	蒸し鶏のサラダ	中華スープ
15日 (金)	ロールパン	☆さつまいもグラタン	豆腐サラダ	コンソメスープ

☆野菜たっぷりハンバーグ(4人分)

～材料～

豚ミンチ・・・400g れんこん・・・150g 人参・・・1/4本 玉ねぎ・・・1/4個
 片栗粉・・・大さじ2 パン粉・・・大さじ4 牛乳・・・大さじ2 塩コショウ・・・少々 油・・・大さじ1
 (ソースはポン酢、大根おろし、照り焼きなどお好きなソースでどうぞ！)



～作り方～

- ①れんこんの皮を剥き、野菜は粗みじん切り(すりおろしてもOK)にする。②野菜に片栗粉をまぶす。
- ③ボウルに豚ミンチ、パン粉、牛乳、塩コショウを入れて粘りが出るまで混ぜる。
- ④③に②を入れさらに混ぜ4等分にして成形する。⑤フライパンに油を入れて熱し、たねを入れて中火で焼く。焼き色が付いたら裏返し、ふたをして弱火で中に火が通るまで蒸し焼きにする。

※野菜をすりおろす場合は、片栗粉は肉に直接加え、牛乳を少し減らしてたねが緩くならないように気をつける。
 前日のれんこんのきんぴらが余っていたら、たねに混ぜるとロスを防げますね！

☆さつまいもグラタン(4人分)

～材料～

さつまいも・・・2本 ベーコン・・・6枚 玉ねぎ・・・1個 ホールコーン・・・60g
 牛乳・・・200cc 塩コショウ・・・少々 ピザチーズ・・・適量 油・・・小さじ2



～作り方～

- ①さつまいもは縦半分に切り、耐熱容器に並べて水を少しふって、ふんわりとラップをし、600wで5分、柔らかくなるまで加熱する。②玉ねぎはみじん切り、ベーコンは1cm幅に切る。③フライパンに油を入れて熱し、玉ねぎ、コーン、ベーコン、塩を入れて玉ねぎがしんなりするまで炒める。④①のさつまいもが熱いうちに中身をスプーンでくり抜いてボウルに入れ、なめらかになるまでつぶす。(皮の部分を器にするのでやぶらないように気をつける)⑤④のボウルに牛乳を入れて混ぜ、③と塩コショウを加えて混ぜる。アルミを敷いた天板にくり抜いたさつまいもの皮をのせる。⑥を均等に詰めてピザチーズをのせ、トースターでこんがり焼き色がつくまで焼く。

※お好みでパセリやバジルなどをのせると、見た目が鮮やかになりますよ！