

# 食育だより 10月号

## 食品ロス削減に取り組みませんか？



10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。  
日本では、本来食べられるのに捨てられてしまう食品＝食品ロスが、平成29年度に年間612万トン（推計）発生しています。日本の大切な文化である「もったいない」のこころを大切に、皆さんそれぞれができることから食品ロス削減に取り組んでみませんか？



クイズです！！

Q. 日本の食品ロス量を、国民一人あたりに換算するとどのくらいでしょう？

①ミニトマト1個分



②ごはん茶碗1杯分



③スイカ1個分



日本の食品ロスは平成29年度推計で612万トンです。  
国民一人あたりに換算すると、毎日ごはん茶碗1杯分（約132g）を捨てている計算です。

食品ロスは食品メーカーやスーパーマーケットで発生していると思いがちですが、食品ロス量の約半分は家庭から発生しています。

日本の食品ロス量年間

612万トン



食品メーカーや  
スーパーマーケットなどの事業系



328万トン

家庭



284万トン



令和4年度の国民一人当たりの食品ロスによる経済損失のイメージ

¥ 88 / 日 / 人

毎日、日本全体でおにぎり  
約1億個分のお金を失っている  
計算になります



### 食品ロスを減らすポイント



家庭で

- 食品に記載された保存方法に従って保存する
- 野菜は冷凍・茹でるなど下処理して、ストックする
- 残っている食材から使用する
- 食べきれぬ量を作る
- 食事の際は「おいしく食べきる」



買い物で



- 買い物前に、冷蔵庫や食品庫にある食材をチェックする
- 使う分、食べられる量だけ買う
- 期限予定を知る
- すぐに使う予定の食材は、お店の食品棚の手前からとるようにする



## Q. おいしく食べることができる期限とは何でしょう？

①賞味期限

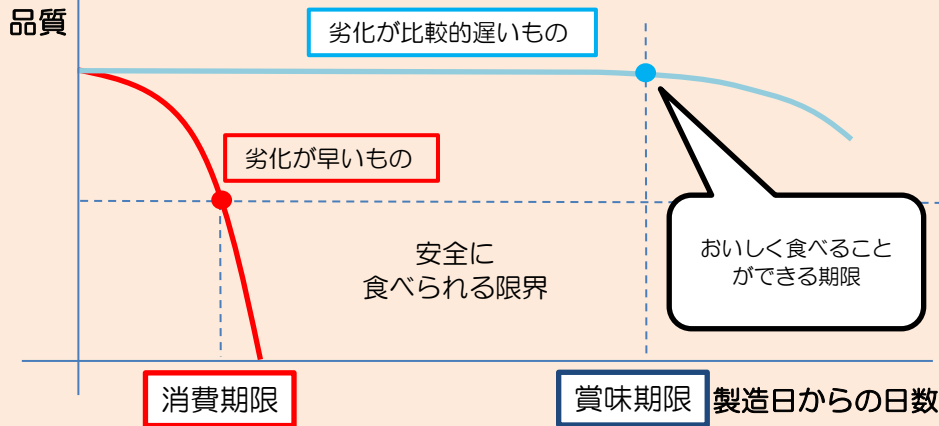
②消費期限

③使用期限

おいしく食べることができる期限とは**賞味期限**です。表示されている保存方法に従って保存していれば、期限を過ぎたからといって、すぐに食べられなくなるわけではありません。消費期限が表示されている食品に比べ、いたみにくく、長く保つことのできる食品に表示されています。

②**消費期限**は、比較的安全に食べられる期限で、過ぎたら食べないほうがよい期限です。お弁当やサンドイッチ、ケーキなどいたみやすい食品に表示されています。

消費できる量を購入し、期限内に食べきるようにしましょう。



### つまり！！

消費期限は過ぎてしまうと安全ではなくなりますが、**賞味期限は過ぎたからといって必ずしも食べられなくなるわけではありません！**見た目やおいしさで判断する力を持つことも大切です。ただし、いつまでも食べられるわけではありませんので、表示されている保存方法に従ってなるべく早く食べましょう。

### 余った餃子の皮で♪

## 餃子皮のプチアップルパイ

### 【材料（5人分）】

- りんご 1/2個（150g）
- 干しぶどう 40g
- クリームチーズ 40g
- 餃子の皮（大判） 10枚
- 卵 1/2個



### 【作り方】

- りんごの皮はそのまま、芯のみを取り、約7mmのいちよう切りにして電子レンジ600Wで2分加熱して粗熱を取る。
- 干しぶどうはぬるま湯で優しくもみ洗いして水気を取り、クリームチーズと混ぜ合わせる。
- 餃子の皮に②のクリームチーズと干しぶどう、①のりんごをのせる。
- 周りの接着面に水を塗り、半分に折って、フォークで押さえる。
- よく溶いた卵液をハケで丁寧に薄く塗る。
- 天板にクッキングシートを敷き、200℃で7～8分焼く。

レシピ提供：宇治市食生活改善推進員協議会「若葉の会」

### 葉付き大根で♪

## 大根のふりかけ



### 【材料（5人分）】

- 大根の葉 60g
- ごま油 大さじ1/2
- かつおぶし 1g
- ◎しょうゆ 大さじ1/2
- ◎酒 大さじ1/2
- ◎砂糖 小さじ1/2

### 【作り方】

- 大根の葉をよく洗い、5mm幅に刻む。
- フライパンにごま油を熱し、大根の葉を入れて中火でしんなりするまで炒める。
- しんなりしたらかつおぶしと◎を加え、汁気がなくなるまで炒める。

おにぎりに混ぜたり、  
パスタに混ぜたり、  
いろいろな使い方ができますよ♪

