



元気モリモリだよ!



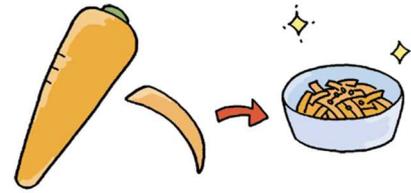
食品ロス削減 出来ることを考えよう!



10月16日は「世界食糧デー」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことをいいます。食品ロスには、売れ残りや期限が切れたもの、調理の時の皮のむきすぎ、食べ残しなどがあります。食品ロスを減らすためには、家庭や社会全体でさまざまな取り組みを行うことが必要です

= 食べ物を使いきろう! 食べきろう! =

家庭からも多くの食品ロスが出ています。料理をつくる時は食べきれぬ分量にしたり、野菜の皮できんぴらをつくったりするなどの工夫をしましょう。食品ロスを減らすために、調理の無駄をなくして、食べ残さないようにすることが大切です。



元気モリモリレシピ® (食品ロス編)

◆【使いきり】ブロッコリーの芯の野菜炒め◆(消費者庁レシピ)



【作り方】

- ①きゅうりは洗ってから皮をむく。長さ5cm、厚さ1cmの斜め切りにする。ブロッコリーの芯は、外側の固い部分は取り除き、長さ5cm、幅5mmの短冊切りにする。にんにくはみじん切りにする。(きゅうりの皮は、ごま油、塩、こしょうで和えて別にナムルとして活用する。)
- ②フライパンに油をひき、にんにく、唐辛子を入れ、弱火で香りが出るまで炒める。きゅうり、ブロッコリー、豚こま切れ肉を入れ、中火で豚肉に火が通るまで炒める。
- ③黒こしょう、酒、中華だしの素を入れ、中火で約2分間、水分を飛ばすように混ぜながら炒める。器に盛り付け、出来上がり。

材料 (2人分)

きゅうり	2本(200g)
ブロッコリーの芯	1株分(50g)
にんにく	2片
サラダ油	大さじ1
唐辛子(輪切り)	少々
豚こま切れ肉	50g
黒こしょう	少々
酒	大さじ2
中華だしの素	小さじ2

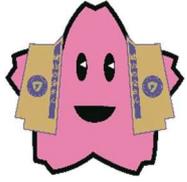
今回のレシピは、消費者庁の「食材を無駄にしないレシピ」から紹介しました。他にたくさんのレシピがあるのでぜひ、ご覧ください。

消費者庁「食材を無駄にしないレシピ」

<https://cookpad.com/kitchen/10421939>



涌谷町元気モリモリ[☆]食育活動



涌谷町の食育活動を紹介するコーナーです。第6回目は、涌谷町健康課健康づくり班での食育セミナーの活動を紹介します。

健康づくり班では、幼児期からの食習慣の基礎づくりと学童期からの望ましい食習慣の定着にむけて、町内の保育施設、幼稚園、小中学校のお子さん、保護者様へ「元気モリモリ出前食育セミナー」を実施しています。セミナーの内容は、関係機関と協力し、食の課題共有を図りながら栄養士が講話、調理実習、体験などを実施し、涌谷の子どもたちの健やかな成長に向けて取り組んでいます。今回はその一部である「五感を使った食体験」の取り組みについて紹介します。

食育セミナーでは、涌谷町の郷土料理としておぼろ汁などの調理実習をしていましたが、コロナ禍で調理実習をすることがなかなか難しくなりました。そのため、フィンランドの幼稚園で行われている「サレメソッド」という五感を使った食体験を行うことにしました。子どもたちが食材に直に触れる、においをかぐ、ちぎるなど五感を使いながら食材・食品を知り、さらに子どもたちが感じたことを言葉にして表現する取り組みです。涌谷の生産者にご協力頂き、皮や土がついたまま、大きさや形はさまざまに揃いの自然そのままの食材を使用し、子どもたちは実際に体験することで、野菜などの食品は一生懸命生きていくということを知り、もっと食べ物に興味を持つことができます。ご家庭でも、食材を手で触るだけ、においをかぐだけでもOKです。少しでもチャレンジして食べ物と距離を縮めてみてください。



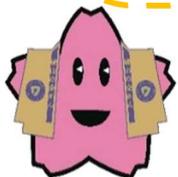
目隠しをし、手の感覚、手のにおいで、何の野菜が当てているところです



赤、緑、紫色のだいこんをすって、においをかいで触って、違いを調べました



4種類の黒豆、大豆、小豆、白いんげん豆の蒸す前、蒸したあとの違いは？



次回は、JA新みやぎ涌谷地区女性部 富田慶子さんの活動を紹介します。お楽しみに！

食育だよりカラー版など、涌谷町のホームページには食育の情報が載っています！！

涌谷町ホームページ URL (<http://www.town.wakuya.miyagi.jp/kenko/kenko/index.html>)

二次元コード



「早寝・早起き・朝ごはん」「毎月19日は食育の日」
家族そろって食事をしましょう

