



★環境かわら版編集部★

NISO事務局(生活環境課内)

連絡先:22-7001

s-kankyo@city.nobeoka.miyazaki.jp

♡めざせ!食品ロス・ゼロ 川柳コンテスト♡

食品ロス削減のためには、一人一人がこの問題を「他人事」ではなく「我が事」として捉え、「理解」するだけにとどまらず「行動」に移すことが必要です。

消費者庁は、食品ロス削減のための広報・啓発活動の一環として、「めざせ!食品ロス・ゼロ」川柳コンテストを実施し、受賞作品が決定しました。

ままごとも 導入された てまえどい...内閣府特命担当大臣賞

食べたあと 光るお皿に 笑み溢れ...消費者庁長官賞

完食の ごちそうさまは よく響き...消費者庁長官賞

審査委員賞... 今日食べる それなら Let's 手前取り



ゴミ袋 カラスもビックリ 食べ残し
冷蔵庫 丸ごと使って さあお鍋
食べ残し 罪の意識に 苛まれ



今日から家庭でできる!
食品ロスを減らすための10カ条
チェックしてみよう。



- 買い物前に、自宅の冷蔵庫や戸棚にある食品の種類と量を確認する
- 空腹の状態で購入に行かない
- 買い物では、すぐ食べるものは手前(賞味期限が近いもの)から取る
- 「期間限定」や「数量限定」、まとめ買いに注意
- 調理のとき、食材を使い切る
- 作りすぎた料理は箸をつけずに保存。別の料理へ変身も!
- 賞味期限はおいしさの目安、五感を使って判断する
- 備蓄用食品は「ローリングストック」で
- 外食時には、食べられる量、サイズで
- 食材に感謝して、残さないようにたべましょう



◎今号のめあて◎

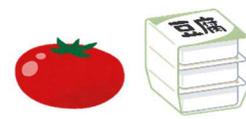
「もったいない」のところで食品ロスを減らしましょう



♡エコデリキッチン♡ ★豆腐とトマトの温やっこ (余った豆腐のレシピ)

～材料(1～2人前)～

- トマト 1/2個
- 豆腐 半丁
- ピザ用チーズ 20g
- しょうゆ 適量
- ドライパセリ 適量



～作り方～

- ① トマトのヘタを取って1cm程度の角切りにする。(ヘタの近くギリギリをカットし、過剰除去の防止)
- ② キッチンペーパーの上に豆腐を置いて、5分ほど水切りをする。その後、お好みで食べやすい大きさに切る。
- ③ 耐熱皿に置いた豆腐に、角切りにしたトマト、ピザ用チーズの順に乗せ、ふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで2分加熱する。
- ④ 仕上げにしょうゆをかけ、お好みでドライパセリを振る。

◆ ピザ用チーズは冷蔵庫だと2週間くらいでカビが生えてきてしまうが、1袋(200～250gほど)に片栗粉を小さじ1ほどまぶして、冷凍庫に入れておけば使いやすい状態で長期保存ができる。

災害用などの備蓄を食品ロスにしないために「ローリングストック」がおすすめです。ふだん食べている食品を少し多めに買い置きし食べた分だけ買い足すことで、いつも一定量の備えができます。災害時のために備えておくといふ食料の備蓄は最低3日分、できれば1週間分必要とされています。常温で保存ができ、消費期限は1年程度のもので十分です。

