

10月は食品ロス削減月間・10月30日は食品ロス削減の日 “もったいない”食品ロスを減らそう！

食品ロスとは、食べられるのに捨てられてしまっている食品のことです。

日本では年間約600万トンの食品ロスが発生しており、そのうち約半分が家庭から出ています。

これは日本人一人当たりで換算すると、毎日およそ茶わん1杯分の食事を捨てていることとなります。

おうちでごはんを食べる機会の多い今、おうちの“もったいない”食品ロスを見直すことは、食材や家計の無駄を減らすだけでなく、環境への配慮にもつながります。

できることから食品ロスを減らしましょう！

買い物をする時は



- 買い物に出かける前に家にある食材を確認する
- 使いきることができる量を買う
- すぐに食べるものは手前の商品から選ぶ



【健康・食育ポイント】

空腹で買い物に行ってしまう経験はありませんか？
実際に空腹で買い物に行くと、たくさん買ってしまいう傾向がありますので、空腹時を避けて買い物に出かけるのがおすすめです。

調理をする時は



- 食材は適切な方法で保管して長持ちさせる
- 残っている食材や期限の近いものから使う
- 野菜の皮や茎をむきすぎたり捨てすぎないようにする
- 食べきれぬ量を作る



【健康・食育ポイント】

家庭から出る食品ロスで最も多いのは食べ残しです。
体調や健康、家族の予定などをふまえて、食べきれぬ量を作るようにしましょう。

食べる時は



- 自分に合った量を盛り付ける
- 作りすぎた料理は他の料理にリメイク、アレンジする



市ホームページでレシピを紹介しています。御活用ください。

岡崎市 食品ロスを減らそう大作戦

検索



岡崎市 ベジストック活用術

検索

