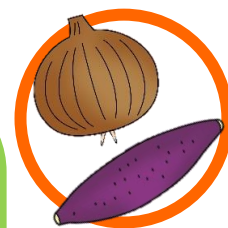


まめなかなつしん

第329号：R2.10.1
発行：関市
編集：関保健所管内行政栄養士研究会

今月のテーマは **たまねぎ・さつまいも** です！



食品ロスを減らそう！

食品の製造や調理過程で生じる残渣(ざんさ)、食品の流通過程や消費段階で生じる売れ残りや食べ残し、家庭から排出される調理くずや食べ残しなどを「食品廃棄物」と言います。このうち、まだ食べられるのに廃棄されてしまう食品のことを「食品ロス」と言い、国民1人1日当たりにすると、ご飯1杯分になります。

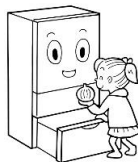
家庭で減らそう食品ロス

①**買い物**—買い物前に冷蔵庫の中を確認し、必要な分だけ買おう！

②**調理**—食材はムダなく使い切る。食べきれぬ量だけ作る。野菜の皮などを利用したエコクッキングにも挑戦しよう！

③**保存**—食材の賞味期限・消費期限をこまめにチェック！

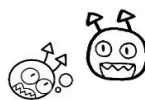
④**食事**—好き嫌いなく、残さず食べる！



外食時也要注意！

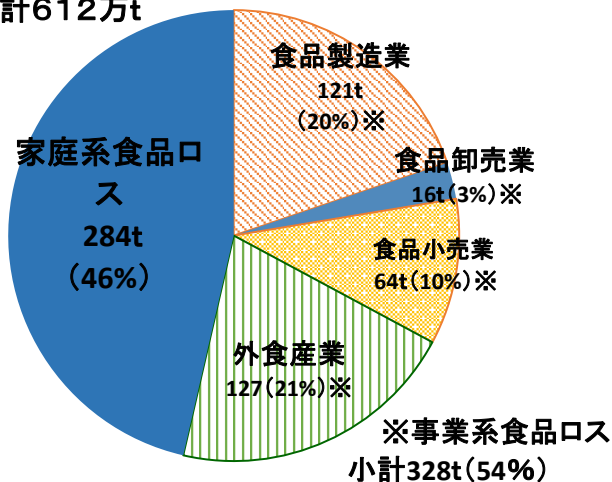
○料理は**適切な量**を注文しよう！

○食べ残し料理の「**持ち帰り**」は自己責任で ⇒ **食中毒にも注意！**



<食品ロス量>

計612万t



家庭での食品ロスが半分近くを占めているよ。

1日約132g
茶碗1杯のごはん



年間約48Kg
米の消費量 (約54Kg) に相当



資料：平成29年度食料需給表

ぎふの食育

食品ロス月間

昨年10月に施行された「食品ロスの削減に関する推進法」に基づき、10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」となりました。食べ物を捨てることはもったいないことで、環境にも悪い影響を与えます。「好き嫌いなく残さず食べる」「買い物に気を付ける」など、家庭でも考えてみましょう！

まめなかなつしん 関市

検索

食生活改善推進協議会では、各地域で料理講習会を開催しています！

問い合わせ先：関市健康づくり食生活改善推進協議会事務局まで
関市市民健康課（保健センター） TEL：0575-24-0111

※関市役所ホームページでもご覧いただくことができます。（アドレス：<http://www.city.seki.lg.jp/0000000132.html>）

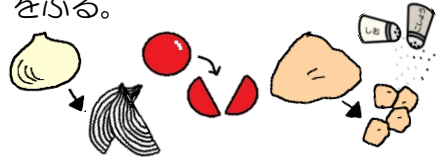
※関市で「クックパッド（料理レシピの投稿・検索サービス）」に写真付きでレシピ紹介をしています。ご活用ください！※

◎主菜：玉ねぎとミニトマトの洋風野菜炒め（4人分）

トマトの酸味で味わう

玉 ね ぎ	2個(400g)
ミニトマト	12個(120g)
鶏 む ね 肉	300g
オリーブ油	小さじ2
顆粒コンソメ	小さじ1
塩	少々
こし しょう	少々

- ① 玉ねぎはくし切りにする。
ミニトマトは半分に切るか、くし切りにする。
鶏肉は一口大に切り、塩・こしょうをふる。



- ② オリーブ油で玉ねぎを炒める。
しんなりしてきたら、鶏肉を加え、火を通す。



（ひとり当たり）

エネルギー	160kcal
たんぱく質	15.6g
カルシウム	28mg
食物繊維総量	2.1g
食塩相当量	0.5g

- ③ ミニトマトを加え、軽く炒める。



- ④ コンソメ、こしょうで味を整える。



◎副菜：紫玉ねぎと生ハムのマリネ（4人分）

玉ねぎの彩りが鮮やかなマリネ

紫 玉 ね ぎ	1/2個(100g)
生 ハ ム	50g
レ タ ス	2枚(100g)
パ セ リ	5g
オリーブ油	大さじ2
A レ モ ン 汁	大さじ1
こ し しょう	少々
レ モ ン	輪切り1枚

- ① 紫玉ねぎは薄切りにし、水にさらし、水けをきる。
レタスは一口大にちぎる。
パセリは粗みじん切りにする。



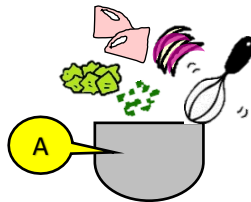
- ② 生ハムは一口大に切る。



（ひとり当たり）

エネルギー	108kcal
たんぱく質	3.7g
カルシウム	19mg
食物繊維総量	1.0g
食塩相当量	0.7g

- ③ Aとパセリをよく混ぜ合わせる。
①、②をAに漬け込み、ラップをして、冷蔵庫で20分以上程漬け込む。



- ④ 器にレタスを敷き、③を盛り輪切りレモンを添える。

ぎふ野菜ファーストのInstagram

料理を作って、写真をInstagramに「#ぎふ野菜ファースト」をつけて投稿してね☆

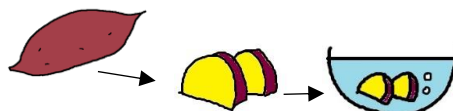


◎副菜：さつまいもとしめじの豆乳汁（4人分）

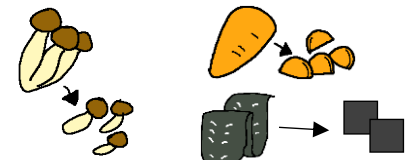
だし昆布もそのまま食べよう！

さ つ ま い も	1本(200g)
し め じ	1/2袋(50g)
に ん じ ん	40g
豆 乳	1カップ
水	2カップ
だ し 昆 布	3cm長さ1枚
味噌（好みで）	小さじ4

- ① さつまいもは皮つきのまま1cm厚さの半月切りにし、水にさらす。



- ② しめじは石づきをとり、小房に分ける。
にんじんは3mm厚さの半月に切る。
昆布はキッチンバサミで細く切る。



（ひとり当たり）

エネルギー	119kcal
たんぱく質	3.9g
カルシウム	48mg
食物繊維総量	2.8g
食塩相当量	1.0g

- ③ 鍋に水と①、②を入れ、火が通るまで煮る。



- ④ みそを溶き入れ、豆乳を加え、ひと煮立ちさせる。
※好みでいりごまをふってもよい。



※この3品とご飯を組み合わせると、ヘルシーメニューが出来上がります！野菜の総量は190g！