



我孫子市 食育だより



～おいしく楽しく食事をしよう！～

秋におすすめの我孫子市産野菜

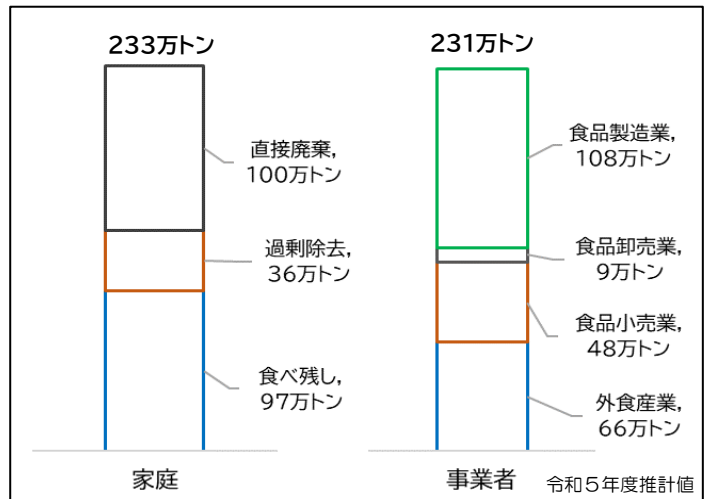
- ★小松菜
- ★さつまいも
- ★ほうれん草

「食品ロス」とは、本来食べられるにも関わらず捨てられてしまう食べ物のことです。食品ロス削減のために何らかの行動をしている我孫子市民の割合は、92.0%。多くの方が食品ロス削減に向けて行動していますが、日本全体でみると、まだ多くの食品ロスが出ています。食育だより第41号では、我孫子市で行われている食品ロス削減の取り組みや工夫についてお伝えします！

日本の食品ロス事情、どうなってるの？

日本の「食品ロス」の量は年間464万トン。
世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食料支援量の約**1.3倍**に相当します。※1

国民1人当たりの食品ロス量は**1日約102g**※1。およそコンビニおにぎり**1個分**を捨ててるうなあ～



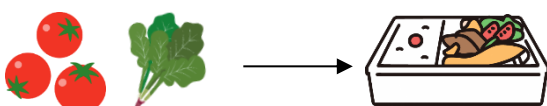
※1「[食品ロス削減]食べもののムダをなくそうプロジェクト」食品ロスについて知る・学ぶ(消費者庁ホームページ)より
https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_policy/information/food_loss/education/

「食品ロスポータルサイト 消費者向け情報 食品ロスは、どれくらい発生しているの?」(環境省ホームページ)より一部加工して作成
<https://www.env.go.jp/recycle/foodloss/general.html>

我孫子市ではこんな食品ロス削減に取り組んでいます！

「あびこん」での取り組み

農家さんの野菜を販売している「あびこ農産物直売所あびこん」には、味や品質は問題ないのに形が悪いなどの理由で販売することが難しく、通常であれば捨ててしまう食材があります。そんな野菜は、加工してお惣菜にしてあびこんで販売したり、レストラン米舞亭の食材として活用したりして食品ロスの削減と、地産地消の推進に取り組んでいます。



学校での取り組み例

学校給食では、にんじん、大根などは綺麗に洗い、皮ごと使用しています。また、野菜の下処理をする際は、皮を剥く厚さや、切り落とす根の位置に気をつけ、食材を無駄なく使えるようにしています。

スープのだしは、キャベツの外葉や野菜のヘタを鶏がらなどと一緒に煮込んでとっています。みそ汁などのだしをとった後の昆布は、細かく切り、煮物に入れています。風味や食感もアップします。



みんなも食品ロス削減に取り組もう！

▶飲食店で食事をするとき

食べきれんと思う量を注文しましょう。どうしても食べきれない場合は、お店の方に聞き、持ち帰ることで食品ロスの削減につながります。

持ち帰る際には、お店の方に注意事項をしっかりと確認してください。

このマークがあるお店は
食べ残しの持ち帰りを
推奨しています！



▶買い物をするとき

買い物の前に冷蔵庫の中の在庫を確認したり、買いすぎないようにしましょう。すぐに食べる商品は、賞味期限や消費期限の長い商品を選択するのではなく、陳列順に購入すれば、お店からの食品ロス削減につながります。

みんなで協力して食品
ロス削減に取り組むことが
大切だなぁ～



▶調理をするとき

調理のときは、食べられる分だけ作るようにしましょう。食材が余ったときには、使い切りレシピを検索してみましょう。環境省のホームページでは、食材を無駄にしないレシピや料理研究家とコラボした食品ロスに役立つレシピが紹介されています。

食べきれなかった食品については、冷凍などの傷みにくい保存方法を検討しましょう。また、保存していた食べ残しを忘れてしまわないように、冷蔵庫の中は整理しておきましょう。

冷蔵庫の整理整頓テクニックは
「食育だより第23号」をチェック！

消費者庁のキッチン



環境省 料理研究家リュウジ
の食ロスゼロレシピ



我孫子の農業についてもっと知ろう！農業まつり&農業体験

我孫子の農業を見て！知って！味わう！農業まつりの今年度の開催が決定！併せて『農業体験子ども写真コンクール』も開催いたします。「畑、田んぼで大ハプニング！」がテーマの写真を是非ご応募ください。受賞者には豪華景品もあります！

●農業体験写真コンクール

応募期間：令和7年9月1日（月）～10月15日（水）

応募方法：ちば電子申請またはメール（info@abiko-chisan.com）

※メールで応募の場合は、写真を添付のうえ、題名、氏名、学校名、学年、電話番号を明記してください。

※その他詳細は二次元コードよりご確認ください。

●第42回我孫子市農業まつり

日時：令和7年11月15日（土）10時～15時頃

場所：手賀沼親水広場 水の館 多目的広場



「お問い合わせ」我孫子市健康づくり支援課 電話 04 (7185) 1126