

～幼児期の食生活のポイント～



《10月のテーマ》



残しま宣言

10月は、食品ロス削減月間です。



日本では、年間約570万トンの、本来は食べられるのに捨てられている食品、いわゆる食品ロスが発生しています。これは、私たちが毎日お茶碗1杯のご飯を捨てている量に相当します(日本の食品ロスの状況(令和元年度)(令和3年11月農林水産省)より)。

北九州市でも、循環型社会の形成に向けて、食品ロスの削減が重要な課題です。令和元年度の調査では、北九州市の家庭からは、年間約2.6万トン(1世帯あたり約61キログラム)の食品ロスが発生しています。この量は、北九州市の1世帯あたり、約3万7千円分の食品購入費に相当します。

消費者庁「食品ロス削減マニュアル」によると、実践しやすく効果がある取組は「使いきれ的分だけ買う」こと！できることから始めてみましょう。

消費者庁が 徳島で行った調査の結果

モニター家庭を2つのグループに分け、4週間の調査を実施。双方のグループに食品ロスの量とその金額を依頼し、一方のグループには2週間毎に食品ロスの削減の取組を推奨していた。前後2週間の食品ロス量と比較、令和元年度調査結果における食品ロス削減に関する実践調査の結果より

結果1 家庭で捨てられやすい食品

1位 主食(ごはん、パン、麺類) 2位 野菜 3位 おかず

結果2 捨ててしまう理由

1位 食べきれなかった 2位 備ませってしまった 3位 賞味・消費期限が切れていた

結果3 食品ロスの量と金額の変化

1世帯当たりの食品ロス量と金額(飲料を除く)(g/2週間)

| 項目 | 前週 | 後週 |
|------------|---------|--------|
| 食品ロス量 (g) | 1182.0g | 711.5g |
| 食品ロス金額 (円) | 168.3円 | 133.3円 |
| 削減率 | - | 40% |

結果4 実践しやすく効果がある取組は「使いきれ的分だけ買う」こと

| 取組 | 効果がある | やや効果がある |
|---------------------|-------|---------|
| 使いきれに分だけ買う | 72 | 20 |
| 家にある食材・食品をチェックする | 45 | 24 |
| 肉・魚の保存方法を工夫する | 44 | 40 |
| 食材の特性に注意して保存する | 54 | 28 |
| ストック食材を利用する | 48 | 32 |
| 野菜の保存方法を工夫する | 44 | 34 |
| 食材により冷蔵庫内の保管場所を工夫する | 44 | 30 |

北九州市では、小さいころから食品ロス削減について意識してもらえるように、未就学児向けの食品ロス削減啓発用紙芝居とその動画を作成しています。

この機会におうちで見ませんか。

『食べものの「残しま宣言」運動』
北九州市公式情報サイト



～おすすめレシピ紹介～



「いわしの満点揚げ」と「かみかみサラダ」を紹介します。



【材料:幼児4人分】

| 材料 | 分量 | 材料 | 分量 | |
|--------|------|----|------|---------|
| いわしすり身 | 160g | A | みりん | 大さじ1/2弱 |
| しらす干し | 8g | | しょうゆ | 小さじ5/6 |
| さつまいも | 30g | | みそ | 小さじ1/3 |
| 木綿豆腐 | 100g | | 片栗粉 | 大さじ2 |
| しょうが | 4g | | 揚げ油 | 適量 |

◆いわしの満点揚げ

【作り方】

- ① さつまいもはさいの目に切り、軽く茹でる。
- ② 木綿豆腐は水切りし、つぶす。
- ③ しらす干しは、さっと湯通しする。
- ④ しょうがはすりおろす。
- ⑤ ①～④といわしのすり身、Aを合わせ、よく混ぜる。
- ⑥ ⑤を1人5個の団子にし、油で揚げる。
- ⑦ 器に盛る。

※給食ではきゅうり、トマトを添えています。



〈1人分栄養価〉

エネルギー:198kcal
食塩相当量:0.5g



【材料:幼児4人分】

| 材料 | 分量 | 材料 | 分量 | |
|-------|-------|----------|--------|----------|
| 切干大根 | 12g | A | だし汁 | 200ml |
| ロースハム | 20g | | しょうゆ | 小さじ1と1/3 |
| きゅうり | 40g | | 酒 | 大さじ1/2 |
| B | すりごま | | 大さじ1/2 | みりん |
| | マヨネーズ | 大さじ1と1/3 | | |
| | しょうゆ | 小さじ 2/3 | | |

◆かみかみサラダ

【作り方】

- ① 切り干し大根は水で戻し、絞る。
- ② ロースハム、きゅうりは千切りにする。
- ③ ①とAを鍋に入れ、沸騰させる。
よく煮つめたら、火からおろし、冷やす。
- ④ ②と水気を切った③をボウルに入れ、Bで和える。
- ⑤ 器に盛る。

〈1人分栄養価〉

エネルギー:68kcal
食塩相当量:0.6g



小さじ1=5ml 大さじ1=15ml 1カップ=200ml

*分量の「幼児4人分」は、およそ「大人2人と幼児1人」分です。