

葉っぱも余すことなく使う！

かぶの葉ふりかけ



材料

| | |
|---------|--------|
| かぶの葉 | 1束 |
| ちりめんじゃこ | 40~50g |
| ごま油 | 大さじ1 |
| 白いりごま | 大さじ1 |
| 醤油 | 大さじ3 |
| 酒 | 大さじ2 |
| 砂糖 | 大さじ1 |

- ① かぶの葉をよく洗い、みじん切りにする。調味料は混ぜ合わせておく。
- ② フライパンにごま油を入れ、中火にかけ、かぶの葉をさっと炒める。
- ③ ちりめんじゃこに油がまわるまで炒める。
- ④ 調味料を加え、炒めながら水分を飛ばす。
- ⑤ 白いりごまを加えて出来上がり。



普段食べる白い根っこ部分よりも、葉っぱの方が栄養たっぷり

Memo

大根の葉に替えたり唐辛子やにんにく、生姜を加えても。

小さな子どもにも大人気！
牛乳が苦手な方でも食べられます



Memo

スープの具材は家にある野菜でアレンジ♪

冷蔵庫に残りがちな牛乳はこれで消費

ミルクコーンスープ



材料 (2人分)

| | |
|--------------|------------|
| 玉ねぎ | 1/4個 (50g) |
| にんじん | 1/4本 (30g) |
| クリームコーン (缶) | 50g |
| コーン (缶または冷凍) | 30g |
| 牛乳 | 1カップ |
| 水 | 1カップ |
| 顆粒だし | 適量 |
| 塩 | 小さじ1弱 |

- ① 玉ねぎ、にんじんは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に水と顆粒だし、玉ねぎ、にんじんを入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ③ クリームコーン、コーン、牛乳を入れ、ひと煮立ちさせる。
- ④ 塩を加えて味をととのえる。

そのほかのレシピはこちら

日野市ホームページ



参考資料 消費者庁ホームページ「食品ロスについて知る・学ぶ」
消費者庁「計ってみよう!家庭での食品ロス 食品ロス削減マニュアル」
内閣府大臣官房政府広報室 政府広報オンライン「今日からできる!家庭でできる食品ロス削減」
東京都環境局資源循環推進部計画課「東京食品ロス0アクション」

作成：第4期日野市食育推進計画庁内専門職部会 (令和5年2月)
問い合わせ先：日野市 健康福祉部 健康課 042-581-4111



食品ロスを数字で見よう

食品ロス
一人あたりの廃棄量

113g/日

お茶碗1杯分のご飯を捨てているのと同じくらいの量になります。

食品ロス
家計への影響

6万円/年

4人家族の世帯では、毎年約6万円相当の食品が捨てられています。

食品ロスってなに？

食品ロスとは、まだ食べられるにもかかわらず、捨てられてしまう食べ物のことです。日本では、年間約522万トン※の食品ロスが発生しています。食品ロスというと、レストランや工場で多く出ていると思われるのですが、実は約半分は家庭から発生しています。

※農林水産省及び環境省「令和2年度推計」

ムダなくおいしく

食材おたすけ レシピ

「食べ物を無駄にしたいくない」という気持ちはあるけれど、なかなか行動に移せずにはいませんか？
普段の食卓に“食材おたすけレシピ”を取り入れ、食品ロス削減にチャレンジしましょう。

日野市

食品ロスはなぜ問題なの？

日本は食料自給率が先進国の中でも低く、海外からの輸入に頼っている一方で、多くの食べ物を廃棄しています。廃棄された食べ物を可燃ごみとして処分することが、二酸化炭素の排出や焼却後の灰の埋め立て等による環境負荷につながっています。

食品ロスを減らすにはどうしたらいいの？

どんな時に起きるの？



食品ロス発生

みんなで取り組もう

- 買い物前に冷蔵庫にある食材を確認する
- 作るメニューを決めてから買い物に行く
- 買い物で必要なものをメモする
- 食材の食べられる部分を知る
- 家族の人数に見合った量を作る
- 作り置きでも消費できる量を考えて作る
- 残った料理をリメイクして、おいしく楽しく食べきる
- (外食時) 小盛りメニューなどを活用し、食べられる量だけ注文する

食材おたすけレシピ

古くなったりんごもおいしく変身！

ヨーグルトポムポム

材料 (アルミカップ10個分)

| | |
|------------|------|
| ホットケーキミックス | 150g |
| プレーンヨーグルト | 200g |
| バター | 10g |
| 砂糖 | 大さじ5 |
| 卵 | 2個 |
| りんご | 1個 |

- ① りんごは皮をむき、いちよう切りにする。
- ② 溶かしたバターと砂糖、卵、プレーンヨーグルトを混ぜ合わせる。
- ③ ②にりんごとホットケーキミックスを加え、さっくりと混ぜる。
- ④ ③の生地をアルミカップに入れ、180度のオーブンで15~20分焼く。



Memo

フライパンに生地を直接流し入れて焼いても◎りんごの甘さによって砂糖の量は調節を。

給食室からこんにちは

学校栄養士
コラム



日野市の学校給食 ✂ 食品ロス

日野市の学校給食は、市内の全小中学校において「安全安心、心のこもった手作り給食」を基本に、真心を込めて日々作られています。成長期にある児童・生徒の健全な心と体を育てるような給食を提供するため、使用する素材を吟味、選択し、その素材のもつまみや深い味わいを引き出す調理を心がけています。さらに、調理の際には食品ロスの削減に向けた取組も行っています。そのうちの二つの取組についてご紹介します。

一つは、「野菜くずの有効活用」です。日野市の学校給食では、すまし汁や味噌汁などの汁物にはかつお節や昆布、煮干しを煮出した「だし」を、ポトフやシチューなどには豚骨を煮出した「スープ」を作っています。「スープ」を作る際には、豚骨のほかに、その日に使う野菜の外側の葉っぱやヘタなどの野菜くずも加えて一緒に煮出します。このようにすることで、野菜のうまみが溶けだし、より一層おいしく風味豊かに仕上がります。児童・生徒の食も進み、残食を削減することにもつながります。

豚骨と野菜くずを煮出している様子



もう一つの取組は、「防災備蓄品アルファ化米の有効活用」です。日野市では、災害時に備えて「アルファ化米」を備蓄しています。アルファ化米は、湯や水などを注ぐだけで、ご飯として簡単に食べることができる備蓄食料のことです。長期間保存することができますが、賞味期限を過ぎてしまうと捨ててしまうことになります。そこで、賞味期限間近のアルファ化米を市内の小中学校で給食に活用し、児童・生徒に美味しく食べてもらえるようにしています。アルファ化米を使ったレシピが、市内の学校栄養士の工夫によりいくつも考案されており、「ライスコロケ」や「五平餅」「ドリア」蒸し物の衣に使った「紅白蒸し」などがあります。

学校給食を通じて食品ロスの削減に向けた取組を続けていくことで、児童・生徒が食への意識を高くもち、食品ロスについて“何ができるか？”を考え、取り組む機会にしていきたいと思っています。

アルファ化米を使った「ライスコロケ」



期限が近い備蓄をアレンジ

ミートドリア

材料 (2人分)

| | |
|--------|----|
| パックごはん | 2個 |
| ミートソース | 1袋 |
| ピザ用チーズ | 適量 |
| サラダ油 | 適量 |

- ① 耐熱皿にサラダ油をぬり、温めたごはん、ミートソース、ピザ用チーズの順に重ねる。
- ② オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。

市販品を使って、包丁いらずのお手軽レシピ



Memo

ミートソースをレトルトカレーに替えてもおいしい！