



きゅうしょくだより

食品ロスを減らすためにできること

10月は食品ロス月間

本来は食べられるのに捨てられてしまう「食品ロス」は、ふだんの生活のなかで、買い物時に買い過ぎない、自分の食べる量を知って食べ残しをしない、など心がけることで、少しずつ減らすことができます。できることから、少しずつ食品削減に取り組みましょう。

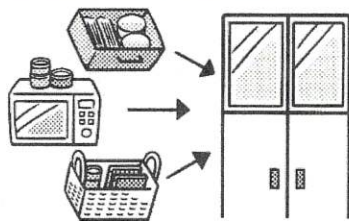
食品ロスを減らす

3つのポイント



家にある食品を確認して買い物へ

買う物をメモしたり、スマートフォンで冷蔵庫の中を撮影したりして、足りないものだけを買います。



食品の収納場所は少なくして管理

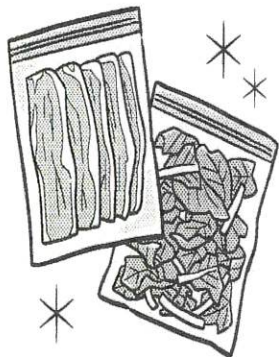
収納場所を減らし、定位置を決めましょう。食品の確認がしやすく、使い忘れを防ぐことができます。



食べ切れる量を！残ったらアレンジ

つくり過ぎないようにし、食べ切れる量を盛ります。残ったら、別の料理にアレンジして食べましょう。

冷凍保存で減らそう 食品ロス



- 肉・魚 使うごとに薄く平らにして、フリーザーバックなどにいれて冷凍します。室温での解凍は菌が繁殖しやすいので、冷蔵庫で解凍します。
- 葉物野菜 こまつななどは、食べやすく切ってフリーザーバックに入れて冷凍します。汁物や鍋物に利用出来ます。
- きのこ 水で洗わずに、食べやすく切ってフリーザーバックに入れて冷凍庫へ。解凍せずに調理出来ます。
- パン ひとつずつラップフィルムやアルミはくにくるみ、さらにフリーザーバックに入れて冷凍庫へ。自然解凍でも、焼いて食べられます。

「賞味期限」と「消費期限」のちがい



賞味期限

スナック菓子・ペットボトル飲料・缶詰

「賞味期限」はおいしさが保障される期限（未開封の場合）で、過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。「消費期限」（未開封の場合）なので、期限内に食べるようにします。いずれの場合も、開封したら早めに食べましょう。



消費期限

魚・肉・生菓子・弁当