

レッツ Let's 食育



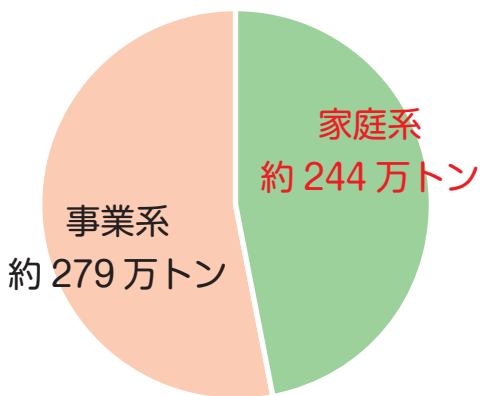
食育推進キャラクター
でこん丸

「食品ロス」について知ろう!

まだ食べられるのに、捨てられてしまう食べ物のことを「食品ロス」といいます。
食品ロスに加え、魚や肉の骨など廃棄される食品を含んだものを「食品廃棄物」といいます。
食べ物を捨ててしまうのは、もったいないだけでなく、地球環境にも悪影響があります。
今、これからの未来に向けて、食品ロスを減らすためのさまざまな取り組みが行われています。

国内の現状

食品ロス量 約 523 万トン



主な発生要因

- 事業系食品ロス
規格外品、返品、売れ残り、食べ残しなど
- 家庭系食品ロス
食べ残し、過剰除去、直接廃棄

食品ロスに関する国の目標 (半減する!)

年度	食品ロス量 (万トン)
2000年度	980
2030年度	489

出典：農林水産省及び環境省推計（令和3年度）

食品ロスを減らしてみよう～実践～

— 買い物編 —

- 買い物前に、食材をチェック
冷蔵庫等にある食材を確認する。
*手書きや携帯等でメモをしよう
- 必要な分だけ買う
まとめ買いを避け、使う分・食べられる量だけを買う。
- 期限表示を知って、賢く買う
使う予定と期限表示を確認する。
*すぐ使う食品は、棚の手前から!

— 家庭編 —

- 適切に保存する
食品に記載された保存方法に従って保存する。
野菜は、冷凍・ゆでる等の下処理をして、ストックする。
- 食材を上手に使いきる
残っている食材から使う。
作りすぎて残った料理は、リメイクレシピなどで工夫する。

— 外食編 —

- 料理の量を選べるお店など、食品ロス削減に取り組むお店を選ぶ。
- 食べられる分だけ注文する。
- 料理をおいしく食べきる。

— 中食 (弁当・惣菜) 編 —

- 食べられる分だけ買う。
- 購入したら早めに帰宅する。
- おいしく食べきる。



食品ロス削減レシピ

～（協力）鹿児島市環境未来館～

茶殻入りドライカレー

【材料（4人分）】

茶殻	適宜
玉ねぎ	約 120 g
人参（1本）	約 100 g
ピーマン（中2個）	約 100 g
しめじ（1／2房）	約 100 g
サラダ油	適宜
合い挽き肉	200 g
カレー粉	大さじ 1
小麦粉	大さじ 1 と 1／2
ウスターソース	大さじ 2
ケチャップ	大さじ 2
コンソメ（粉末）	6 g
お湯	1.5 カップ
塩・こしょう	適宜



一言メモ

茶殻とは…
お茶を抽出した後に
残る茶葉のことで、
栄養成分を含みます。

【作り方】

- ① 茶殻は水気をよく切る。
- ② 玉ねぎ、人参、ピーマン、しめじをみじん切りにする。
- ③ フライパンに油をひいて熱し、ひき肉を炒め、次に②を加え炒める。
- ④ カレー粉・小麦粉を加え炒め、さらにウスターソース・ケチャップも加える。
- ⑤ コンソメ・お湯を加え、汁気がなくなるまで煮詰め、最後に①を入れ、塩・こしょうで味を調える。

大人向けの辛さなので、甘口にする場合は、
カレー粉は大さじ 1／2 にして調整してください！

〈レシピ提供〉鹿児島県立短期大学生活科学科 助教 木下 朋美 氏

かぼちゃのプリン

【材料（カップ4個分）】

*プリン

かぼちゃ	150g	
天然塩	ひとつまみ	
A	豆乳	250cc
	くす粉	大さじ 2/3
	水	12g
	粉寒天	小さじ 1/2
	キビ糖	40g
天然塩	ひとつまみ	
バニラエキストラクト	少々	

*キャラメルソース

キビ糖	25g
水	12g



一言メモ

かぼちゃの皮もむかずに
全てを使うと、ゴミも
出ないし、栄養もそのまま
摂れますよ♪

【作り方】

- ① かぼちゃを一口大に切り、ひとつまみのお塩をまぶして蒸し煮にする。
- ② 皮を薄く切り、かぼちゃと A をフードプロセッサーにかけて攪拌する。
- ③ お鍋に②を入れて、焦がさないように混ぜながら沸騰させる。
※寒天は一度沸騰させないと固まらないので、ふつふつするまで沸騰させる！！
- ④ ③にひとつまみのお塩とバニラエキストラクトを少量入れる。
- ⑤ 粗熱が取れたらカップに入れて、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥ キャラメルソースは、キビ糖とお水をお鍋にいれて火にかけて煮溶かす。
⑤ に熱いうちにかけていただく♪

〈レシピ提供〉Le Pépin ールペパンー 吉村 いづみ 氏

～食品ロス削減レシピの紹介～

◇農林水産省◇

Aff（あふ）2023年10月号
>特集【おいしく食べきる！
食品ロス削減レシピ】



◇消費者庁◇

【食品ロス削減】
食べもののムダをなくそうプロジェクト
>【食品ロス削減レシピ】もったいないを
見直そう





“エシカル消費”を心がけましょう！

◇エシカル消費とは・・・

地域の活性化や雇用などを含む、人・社会・地域・環境に配慮した消費行動です。
日々の買い物で、エコマークなどの認証ラベル付き商品の購入や地産地消、必要な分だけ購入するなど、自分にできることを考えて実践してみましょう。

エシカル消費につながる行動

〈例〉

マイバックや
マイボトルの利用

食品ロス
の削減

節水や節電
に努める

手前取りをする
(賞味期限、消費期限
の近い商品の購入)

地産地消を意識
した商品の購入

【問い合わせ先】 鹿児島市消費生活センター TEL.099-808-7512

第8回かごしま食育フェスタを開催しました！

今年は、アミュ広場に会場を変更して初めての開催で、約1,300名のご来場をいただきました。
買い物に訪れた方や移動のために訪れた方等、事前広報で興味を持たれた方々以外にも、多くの方に
ご来場いただき、「食育」について知っていただく機会になりました。
来場者アンケートでも93%の方が「楽しかった」と回答しており、販売コーナーでは売り切れのブース
が出るほど、好評でした！
ご来場・ご協力くださいました皆様、ありがとうございました。

- ◇日時 11月4日(土) 10:00~16:00
- ◇場所 鹿児島中央駅アミュ広場
- ◇内容 食に関する展示・体験・販売(試食・試飲)等



食育推進支援員を派遣します

食育に関する専門的な知識及び経験を有する「食育推進支援員」を派遣します。
食育に興味のある団体が開催する研修会などで、ぜひご活用ください。

- 対象 どなたでも(個人での利用はできません)
- 講座内容(例) ・栄養バランスのよい食事 ・朝食の大切さ
・郷土料理 ・健康な身体を保つための食生活 など
- 経費 支援員の謝金は市が負担します。
※遠方の場合のみ交通費等の負担をお願いする場合があります(要相談)



【申し込み・問い合わせ先】 鹿児島市保健政策課 TEL.099-803-6861



食育に関連するイベント情報・お知らせ (食育推進ネットワーク会員、または市が主催しているイベント)

イベント情報については、鹿児島市食育推進ネットワーク会員から情報提供していただいたものを紹介しています。ここで掲載した内容に伴うトラブル等について、本市が責任を負うものではありません。応募・参加にあたっては、各自で内容をご確認のうえ、自己責任でご参加ください。

行ってみよう！「地産地消」



日時・場所	イベント名	内容	料金	主催・問い合わせ先
7月下旬 農村交流館 まつもと（仮）	親子で体験！ 夏の郷土料理教室	地域農産物等を使った 郷土料理教室	1人 500円程度	鹿児島市生活研究グループ連絡協議会 (鹿児島市生産流通課内) TEL: 099-216-1338
8月～10月 川路ぶどう園 ①第1農園 (犬迫町 8936) ②第2農園 (小野町 4791)	ぶどう狩り	農園でのぶどう収穫体験	100gあたり 180円～ ※品種により料金が 異なります	①TEL: 090-4583-8022 ②TEL: 099-238-0130 080-2799-9908 Eメール: aa@kawazi.com

「かごしま環境未来館」で体験しよう！

かごしま環境未来館への申込は窓口・未来館 HP・往復はがき・FAX・Eメールにより受け付けます。
電話での申込は受け付けておりません。

対象は鹿児島市、日置市、いちき串木野市、始良市内在住か、鹿児島市に通勤・通学する方です。

●申込先 かごしま環境未来館（〒890-0041 城西2丁目1番5号）

TEL:099-806-6600 FAX:099-806-8000 Eメール: kouza@kagoshima-miraikan.jp



日時	イベント名	定員(対象)	料金	事前申込
4月4日(木) 10:00～13:30	クッキング&トーク 薬草・ご馳走・美味しそう♪	20人 託児あり 15歳以上	1人 1,000円	～3月21日まで
4月6日(土) 13:00～15:00	郷土料理「酒ずし」	20人 託児あり 20歳以上	1人 800円	～3月23日まで

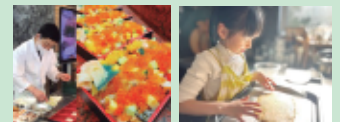
「かごしまキッチンほのほの」で体験しよう！



日本ガス株式会社が主催の料理教室です。

●申込み：WEB 予約のみ（事前申し込み参照）

●問合せ：かごしまキッチンほのほの（〒892-0835 城南町7-42）

TEL:099-295-4181



日時	イベント名	内容	料金	事前申し込み
3月26日(火) 10:30～13:30	春休み親子クッキング	豪華！ 海鮮チラン寿司をつくろう	1人 2,000円	 2月1日～ 3月7日
5月25日(土) 10:30～13:30	親子クッキング	かごしまの郷土料理体験 げたんは & 鶏飯	1組 2,000円	 4月1日～ 5月9日