

# 食育だより 令和7年11月号

食で育み未来につなげる いのちときずな

～生涯を通じた心身の健康と

持続可能な食を支える食育の推進～

(第4次伊勢原市食育推進計画基本理念)



発行：伊勢原市保育・幼稚園課

一段と日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みが晩秋の訪れを感じさせてくれます。冬の足音が近づく中で、寒さに負けないように食生活を見直し、元気いっぱいな身体づくりを目指していきましょう。



## 家庭からの食品ロスを考えよう

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。食品に関わる廃棄物には、魚の骨や果物の皮などの食べられない部分(不可食部)と、食べられる部分(可食部)があり、食品ロスは可食部のみを指しています。

### 日本の食品ロスは、半分以上が家庭で発生している

日本の食品ロスは減少傾向にあり、2000年には980万トンあったものが、2023年には464万トンに減っています。飲食店や製造業などから出る「事業系」と、家庭から出る「家庭系」に分けられ、2021年までは「事業系」が「家庭系」を上回っていましたが、2022年には同程度、2023年には「家庭系」が上回る結果になりました。

### 家庭からの食品ロスを減らすには…

「①買い過ぎない」「②作り過ぎない」「③食べ残さない」の3つを意識してみましょう。

買い物に行くときは、家にある食材を把握出来るよう、買い物前に冷蔵庫や食品庫の中をスマートフォンなどで写真を撮っておくと手軽に把握でき、買い過ぎを防げます。

また、食材が安売りされていると、ついまとめ買いをしくなりますが、食べきれずに捨ててしまうことが無いよう、必要なものを必要な量だけ購入することを心がけましょう。

家庭で料理を作りすぎたり、食べ残したときは、残った料理をアレンジする「リメイクレシピ」を活用しましょう。インターネット上にたくさん紹介されています。ぜひ最後までおいしく食べきって、食品ロスを減らしていきましょう！



## 和食の日

11月24日は「和食の日」です。日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日です。

日本は海・山・里と豊かな自然に恵まれ、多様で新鮮な旬の食材と、うま味に富んだ発酵食品、米飯を中心とした栄養バランスに優れた食事構成をもつ、「和食」の文化があります。

また、ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」は、料理そのものだけでなく「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」でもあります。年中行事や季節、地域の伝統料理など様々な場面で「和食」を食べたり感じたりすることができます。

まずは、基本のだしを使ったお料理を作ってみませんか？



簡単！

かむかむレシピ

## かつおと昆布の合わせだし



顆粒だしやだし入りの調味料が出回っていますが、和食の日をきっかけに、昆布とかつお節から「だし」をとってみませんか？やってみると意外と簡単にできます。おいしいだしの味と香りを楽しみましょう！

【材料】 作りやすい分量

- ・水・・・1.8ℓ
- ・昆布・・・30g
- ・かつお節・・・30g



余っただしは冷凍保存ができます。だしをとったあとの昆布やかつお節は、炒め物やふりかけなどにリメイクして食べましょう！

【作り方】

- ①ぬらしたペーパータオルで、昆布の砂や汚れをサッとふき取る。鍋に分量の水と昆布を入れ、常温で5～6時間つけて戻す。
- ②①を中火にかけアクを取りながら10分程煮出す。＊煮立たせない火加減で！
- ③昆布を取り出し、沸騰直前まで温め、かつお節を加える。浮かんだり固まったかつお節をそっとほぐし均一に火を通す。
- ④煮立ったら火を止め、ペーパータオルを敷いたざるでこす。

★このだしを使って、すまし汁やみそ汁、炊き込みご飯、茶碗蒸し、そば、うどん、煮物、お浸しなど、だしを活かした料理を作ってみてください！