

10月 「10月は食品ロス削減月間」

「食品ロス」とはまだ食べられるのに、捨てられてしまう食べ物のことです。食べ物を捨ててしまうのはもったいないだけではなく、**地球環境にも悪影響**です。

○カレーチーズのライス春巻き(2人分)○

《材料》残ったカレー：茶碗1杯分、ご飯：茶碗1杯分
春巻きの皮：4枚、ピサ用チーズ：20g
水溶き小麦粉：適量、揚げ油：適量

《作り方》

- ①残ったカレーをボウルに入れ具材をつぶす
- ②①にご飯を入れ混ぜる
- ③春巻きの皮に②→チーズの順でのせて包み、水溶き小麦粉で皮を留める
- ④フライパンに油を入れて温め、③がきつね色になるまで揚げる



エネルギー：738 kcal 食塩相当量：3.2g



*農林水産省/今日からはじめる食品ロス削減のためのヒント https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/2010/spe1_04.html

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10 スポーツの日	11	12	13	14	15
16	17	18	19 毎月19日は「食育の日」	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

30 食品ロス削減の日
31



長崎県食育向上委員会 (4大学)のInstagramはこちらから！

11月 「地産地消強調週間」(19日～25日)

地産地消とは、地域で育てられた野菜などの農産物を、そこで暮らす地元の人たちで消費することです。地域で作られたものを地元で消費することで、新鮮な食材が手に入り流通経費の節減ができるため、環境に優しい生活に繋がります！

○私にもできる地産地消の取り組み○

- 📍産地を確認して**地元で作られたもの**を購入する
 - 📍**ファーマーズマーケット(直売所)**や**産地市場**を利用する
- その他にも・・・



長崎県では県産食材を積極的に使用している飲食店を「ながさき地産地消こだわりの店」として認定し、地産地消をより一層推進しています！

長崎県では、**11月19日～11月25日**は地産地消強調週間としています！
地元の食材を上手に活用して地域で**SDGs**に取り組みましょう

*農林水産省/地産地消の推進について https://www.maff.go.jp/j/nousin/inobe/chisan_chisyo/index.html

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3 文化の日 食育講演会	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19 毎月19日は「食育の日」
20	21	22	23 勤労感謝の日	24	25	26
地産地消強調週間(19日～25日)						
27	28	29	30	食育講演会は、長崎国際大学健康栄養学科講師小田先生がスポーツ栄養と郷土料理についてお話しします。		

長崎県食育向上委員会 (長崎国際大学) 作成