



Let's enjoy  
study and cooking!

# うさこさんの パクパク教室

うさこ栄養士の食育アドバイス

今回のテーマ

知っていますか  
**食品ロス**

食品ロスという言葉をご存じでしょうか？

食品ロスとは、本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。食生活を見直し、食品ロス削減に向けて、私たちに出来ることを知り、食べ物大切さを子どもに伝えていきましょう。

## ▶ 食品ロス削減のポイント

### ポイント1 「買い物前に」

- 冷蔵庫の中や買い置きしてある食品をチェックする

### ポイント2 「買い物時」

- 使い切れる分だけ購入する
- 旬の食材を選ぶ

### ポイント3 「買ってから」

- 期限チェックをし、期限の短いものから使用する
- 傷みやすい食品は早めに使用する
- 調理する際、野菜の皮や肉の脂身など過剰に取り除かない
- 食材や料理は冷凍するなど保存を工夫する

### ポイント4 「外食時」

- 無理なく食べきれる量を注文する
- やむを得ず残した場合は、可能であれば持ち帰る

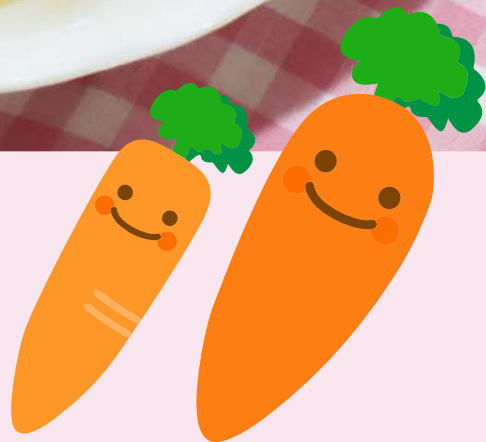
消費期限は「安全に食べられる期限」、賞味期限は「おいしく食べられる期限」です。

丸ごと  
にんじんの  
ポタージュ  
スープ



■材料(4人分)

にんじん…………… 1本  
(よく洗い皮ごとすりおろす)  
水…………… 200ml  
無調整豆乳…………… 200ml  
牛乳…………… 200ml  
バター…………… 大さじ1  
塩…………… ひとつまみ



薄力粉…………… 大さじ1  
洋風だし…………… 適量  
味噌…………… 大さじ1

- ① 鍋にすりおろしたにんじん、バター、塩を入れ弱火で5分程度炒める。そこに小麦粉を加え、1分程度炒める。
- ② ①の鍋に水を少しずつ加え、なめらかになるまで混ぜる。均一に混ぜたら、豆乳、牛乳、洋風だしを加え混ぜ、最後に味噌を入れて沸騰直前で火を止める。