



できそうなことに☑

食べることから環境を考えるための「プラスワン」

食べ物を大切にして 家計と環境の負担を減らそう

とよなか食育プラスワンとは
食育に関心のある人もない人も、
今の自分に無理のない範囲で
ほんの少しか工夫することで、
健康で心豊かな生活の実現を
めざす取り組みです。

今日から取り組んでみよう
わたしのプラスワンベスト3は？

第1位

第2位

第3位



★ じょうずに
買う

「お買い得品」にご注意
それ本当に食べますか？

- 必要な量を確認する
- 安いからという理由で不要な食品
買わない
- なるべく産地の近い食べ物を買う



★ 環境も
考える

捨てれば、ごみ
食べれば、食材

- 茶殻や野菜くずの堆肥化に挑戦す
る
- 生ごみの水切りをする
- 大根や人参の皮や葉も調理して食
べる

堆肥化講習会
に参加しよう!

★ かしこく
保存する



- 冷蔵庫いっぱい詰め込まない。
- 冷蔵庫に入っている物をメモする
- 消費期限や賞味期限を確認する
- 野菜の保存方法を確認する

★ たいせつに
食べる

旬の野菜は、栄養
価も、価格もお得。

- 旬の食材を食べる
- 家族でそろって食べる
- 適量を作って食べる

食べ過ぎて、メタボリ
ックシンドームに…
これこそ究極の無駄



野菜の保存法

☆ **ほうれんそう、小松菜、など**

湿らせた新聞紙などで包みビニール袋に入れて冷蔵庫で保存する。食べきれないときには、軽くゆで、1回分ずつラップにくるみ、冷凍庫で保存する。

☆ **キャベツ、白菜など**

芯をくりぬきこの部分に湿らせたキッチンペーパーなどをあてて、ビニール袋に入れて冷蔵庫で保存する。

白菜は、新聞紙などに包み、日が当たらず風通しのよい場所に置けば常温で保存もできる。

ただし、夏場は冷蔵庫へ入れる。

☆ **大根、かぶ**

葉がついているものは、葉を切り落とし、新聞紙やラップで包み冷蔵庫で保存する。

☆ **人参**

水分をふきとってからビニール袋などに入れ、冷蔵庫で保存する。泥付きの場合は、そのまま新聞紙などで包み風通しのよい涼しい場所で常温で保存ができる。

☆ **じゃがいも**

風通しのよい涼しい場所で常温で保存する。ただし、日に当たらないように注意すること。じゃがいもと一緒にりんごを保存しておくこと、芽が出にくくなり、長持ちする。

☆ **さつまいも**

冷蔵庫には入れず、風通しのよい涼しい場所で常温で保存する。冬期、温度が低くなってしまうときには、新聞紙などで包んだり段ボール箱に入れるなど寒さを防ぐ工夫をする。

(食育推進あなたが主役 まるごとおいしい食育情報ハンドブックより)