

《令和5年度地域課題解決事業 食からつなげるSDGs》

1. ねらい

食生活を見直すことで食品ロスを減らし、持続可能なライフスタイルを築く

2. 対象者

成人

3. 開催日等

9月～12月 2回

講義と調理実習

4. 講師：食のよろず研究所

出倉 弘子 先生

持続可能なライフスタイルって？

毎日の食事を見直し、心身共に健康な日々を過ごしたいですね。

12 つくる責任
つかう責任



「フードロスってなあに？」①

9月29日

「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事をいう。食べ物を捨てることはもったいないことで、環境にも悪い影響を与えてしまう。



余っている食材や取れ過ぎた野菜など、みんなで持ち寄って・・・



メニュー

- ・炊きこみご飯
- ・梅酢サラダ
- ・大学芋
- ・ナス、ピーマンの素揚げ
- ・白ナスのデミ炒め
- ・バターナッツかぼちゃ小豆煮 などなど・・・



「フードロスってなあに？」②

12月5日

メニュー

- ・五平餅
- ・じゃがいも落とし焼き
- ・ラザニア
- ・フルーツきんとん
- ・豆乳うどん風
- ・鶏肉の炒め煮

