# 《令和5年度地域器題解決事業 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。



## 「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。







### 余ってりる食材や取れ過ぎた野菜など。 みんなで第5寄って。。。













- 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

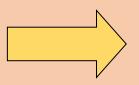














#### メニュー

- 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

