知っていますか？食品ロス

『もったいない』を減らそう

札幌市の家庭から出る生ごみのなかには、
食べ残しや手つかずの食品がたくさん含まれていて、
なんと年間で、約２万トンも捨てられています。
たとえば、
４人家族では年間約４０kg、
約２万３千円もの食品をムダにしていることになります。



ほんの少しの心がけで食品ロスは減らせます

冷蔵庫の整理で「使い忘れ」「食べ忘れ」防止

- ☑ 中身や残量が一目でわかるように透明容器に保存。
- ☑ 商品の種類やサイズ、用途別に仲間分け。
- ☑ 置く場所を決める。



食べものをゴミにしない

- ☑ 買い物リストを作る。
- ☑ 使いきれる分だけ買う。
- ☑ 食べきれる量だけ作る。
- ☑ 使いきりレシピで料理する。



最後までおいしく食べよう

作りすぎたら「リメイク料理」

『ポテトサラダ』
春巻きの皮に、ハムとチーズと一緒に巻いて揚げて「ポテサラ春巻き」

『シチュー』
チキンライスにシチューをかけて、チーズをのせて、オーブンで焼いて「シチュードリア」

期限表示を正しく知ろう

「消費期限」 安全に食べられる期限
傷みやすい食品に表示されます。
期限を過ぎたら食べないように。

「賞味期限」 おいしく食べられる期限
傷みにくい食品に表示されています。

「賞味期限切れ」＝「廃棄」ではありません。
※消費期限や賞味期限は、袋や容器を開けないで、表示どおりに保存した場合の期限です。一度開封したら、期限に関わらず早めに食べましょう。

地域の未来と家族の健康を守るために…

食生活を見直してみましょう

- ☑ 買い物から調理、片づけ、保存まで、「環境に配慮した食生活」を心がけましょう。
- ☑ 北海道の食材を使い、栄養バランスのとれた健康で豊かな「北海道型食生活」を心がけましょう。

札幌市は、「環境に配慮した食生活」と「北海道型食生活」を合わせた「さっぽろ食スタイル」を推奨しています。

参考：「日曜日は冷蔵庫をお片づけ」札幌市環境局環境事業部

タッピーの健康ランチ

タッピーの健康ランチは、東区役所食堂と東保健センターが協力して作った、健康に配慮したヘルシーメニューです。

10月のメニュー

ご飯
鶏むね肉のソテー　サルサソース
小松菜のじゃこ和え
具だくさんミルクスープ
くだもの



※食堂で提供するメニューは、食材の仕入れ等により、一部変更することがあります。

《本日の栄養価》

	本日の栄養価	ヘルシーメニュー基準
エネルギー	594kcal	500～650kcal
脂質エネルギー比	27.1％	25％程度
食塩相当量	2.1ｇ	3.0ｇ未満
野菜の量	163ｇ	100ｇ以上

※脂質エネルギー比は、エネルギー量の中で脂質(脂肪)からとるエネルギー量の割合です。

【お問い合わせ先】
東保健センター管理栄養士　TEL011-711-3211　FAX011-711-3217

SAPPORO
さっぽろ市
02-Q03-26-45
R8-2-29

【主食】ご飯１６０ｇ

【主菜】鶏むね肉のソテー　サルサソース

材料	2人分
鶏むね肉	160g
酒	大さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	大さじ1/2
油	小さじ1
たまねぎ	25g
トマト	100g
大葉	1/2枚
A トマトケチャップ	大さじ1/2
A レモン汁	小さじ3/4
A オリーブ油	小さじ1
A おろしにんにく	小さじ1/4
A 塩	小さじ1/4

【作り方】

① 鶏むね肉は食べやすい大きさにそぎ切りにし、酒をふりかけ１０分程おく。

② ①の水気をふき取り、塩、こしょうで下味をつけ、小麦粉をまぶす。

③ フライパンに油を熱し、②を焼き、焼き色がついたら裏返し、ふたをして弱火で蒸し焼きにする。

④ たまねぎはみじん切りにする。トマトは種を取り、1㎝角に切る。

⑤ ④とＡを混ぜ合わせ、サルサソースを作る。

⑥ 器に③を盛り付け、⑤のソースをかけ、みじん切りにした大葉をのせる。

【デザート】くだもの

材料	2人分
りんご	1/2個

【副菜】小松菜のじゃこ和え

材料	2人分
小松菜	90g
もやし	40g
ちりめんじゃこ	5g
A ごま油	小さじ1/2
A しょうゆ	小さじ1弱

【作り方】

① 小松菜はゆでて水にとり、４ｃｍ長さに切る。もやしはゆでて水気を切っておく。

② ボウルに①、ちりめんじゃこを入れて、Ａで和える。

【汁物】具だくさんミルクスープ

材料	2人分
ウインナー	2本
にんじん	30g
たまねぎ	40g
しめじ	25g
大豆の水煮	25g
サラダ油	小さじ1弱
牛乳(低脂肪)	150ml
水	150ml
塩･こしょう	少々
パセリ(みじん切り)	適量

【作り方】

① ウインナー、にんじん、玉ねぎ、しめじは約１センチの角切りにする。大豆はポリ袋に入れ、めん棒などで軽くたたいてつぶす。

② 鍋にサラダ油を熱し、①を順に加えてそのつどしっかりと炒める。玉ねぎがしんなりしてきたら、水を加えて野菜が柔らかくなるまで中火で10分程度煮込む。牛乳を加えて沸騰直前まで温め、塩とこしょうで味を調えて火を止める。

③ 器に盛り付けてパセリを散らす。

次回のタッピーの健康ランチは
11月11日(水)の予定です

