

フードロスを減らそう

この佐伯市から
佐伯市の現状とこれから



作：佐伯市立渡町台小学校5年1組

目次

- ① フードロスによる影響
- ② フードロスの現状
- ③ みかんの皮でみかんピールを作ろう
- ④ 桜海老と大根の皮のかき揚げ
- ⑤ ネギを再利用しよう
- ⑥ 皮のポテトチップスの作り方
- ⑦ 骨まで食べよう
- ⑧ 最後に...



③-⑦はよく残され
やすい食べ物をだれで
もおいしくたべれるように
渡町台小学校5-1が考え
たメニューです。ぜひ作
ってみてください。

みんなで
フードロス
をへらそう!

＜フードロスによる影響＞

なぜフードロスが問題なのか、
世界77億人のうち食糧状態
が 8億人

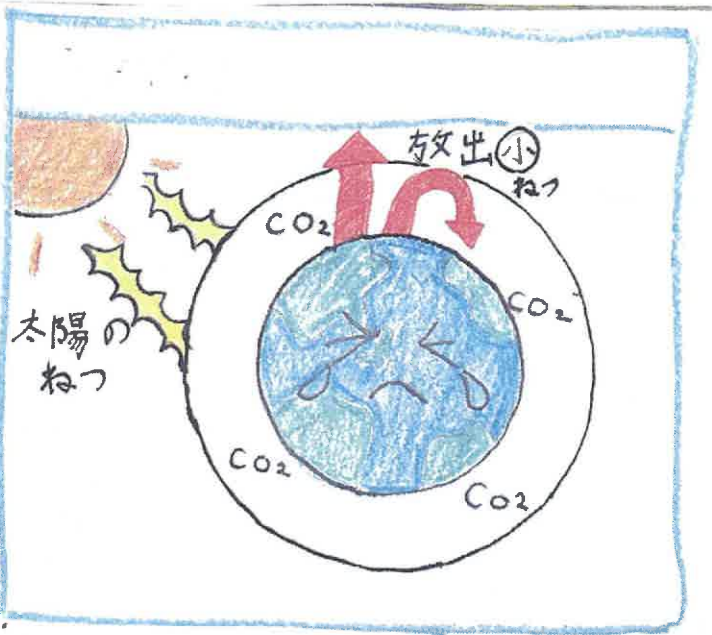


フードロスをする

みなさん食糧ということを知っていますか？
食糧とは、食べ物なくして、ひどくおなかがすいた状態が続くと
世界の食糧の原因は食品の生産が追いついていないかでは
ありません。世界中の1/3が食べられる量は生産されています。
しかし、その足りている量は3分の1がフードロスになっている事が
あります。その理由は作りすぎ、消費期限切れなどが
関係されています。その中にみなさんが残している食品も
あります。そのおかげで、食糧がフードロスの影響を受けている人々
がたまたまあります。

CO₂によるえいきょう

CO₂は無駄になってしまった食品
を燃やすときにでる炭素の酸化物
物の一つです。CO₂は地球温暖化
などに影響します。



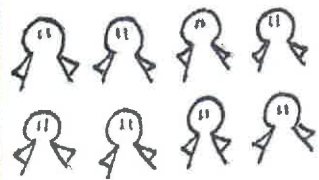
自分たちの未来のためにも、
フードロスをへらすべきじゃないかな？

自分たちで意識を変えて、CO₂を
できる限りへらすべきではないかな？

温暖化に影響すると

フードロスをする時、CO₂が出るだ
けではなく、温暖化にも影響し
ます。温暖化に影響すると、氷山が
とけ、海面が上昇します。

世界では、
9人に1人が
えいよう
ぶそく。



食品が残されるたび
海面が上昇

海面上昇



となると、佐伯市では、女島など地面が
低い所は、津波などかかると、今よりさらに
あぶない可能性が高いです。

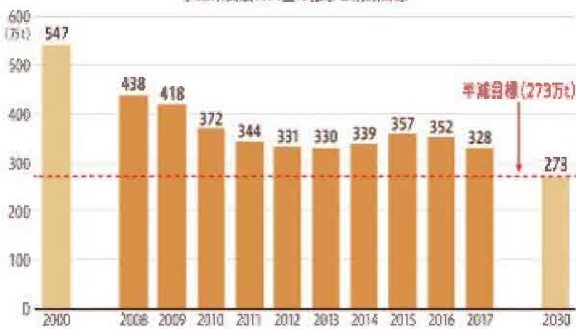
フードロスの現状



大分県では...

大分県では平成29年度で食品ロス量が約26トンです。このままだと左の写真のように昔は普通だった国が今では地球温暖化の影響で水に浸かってしまう国が出てきてしまいます。

事業系食品ロス量の推移と削減目標



出典：農林水産省webサイト (https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/2010/ispel_01.html) (2023年3月9日取集)

左のグラフを見ると少しずつ減ってきています。しかし、私たちが「ちゃんと食べたい」という意識を変えることでさらに食品ロスが減ってくると思います。なので一人ひとりが意識を変えましょう！



今私達にできること



私達は、フードロスをしてはいけないということ、

フードロスによる影響や現状などを調べる中で

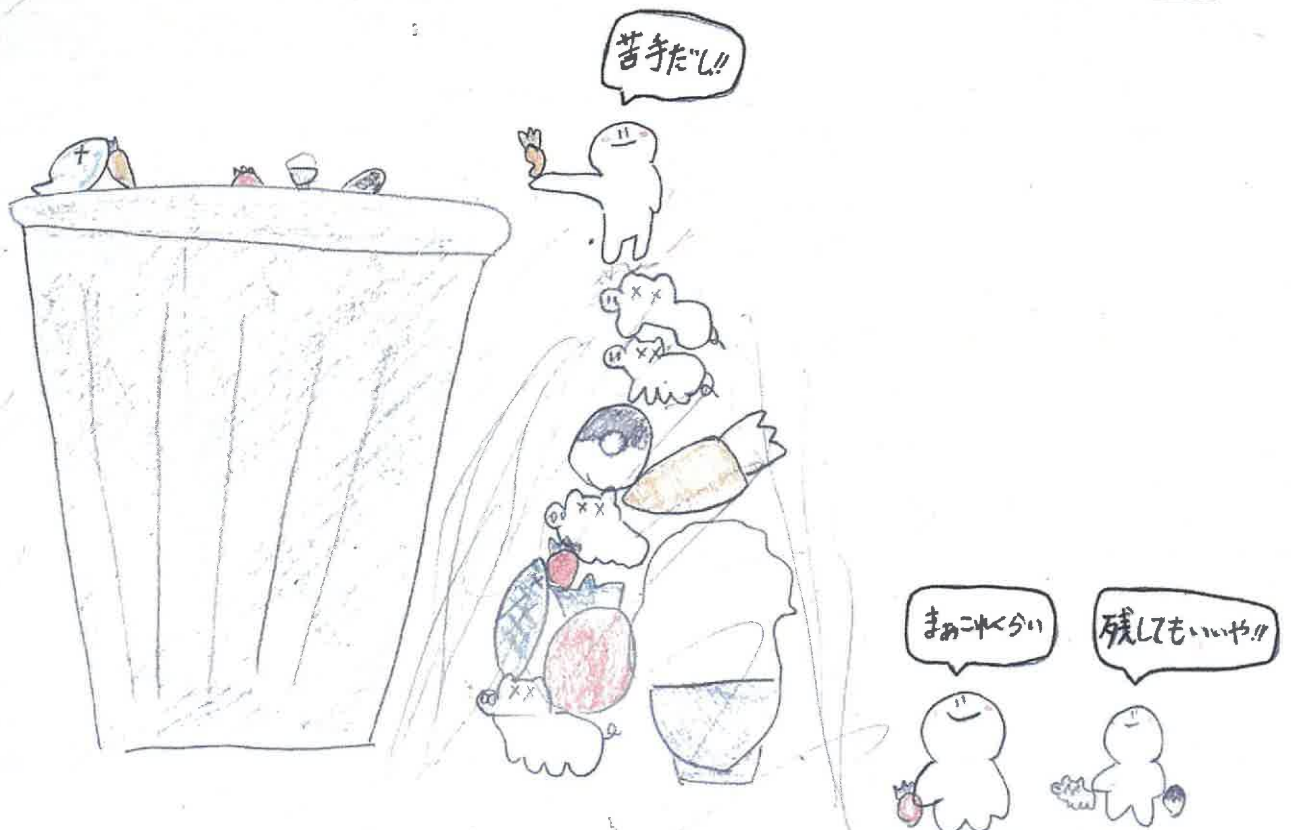
「私達ができることをしよう!!」と思い、よく捨られてしまう食材

をおいしく食べられる方法を調べました。渡町台小学

校の5年1組が実際に作り「みなさんにも食べてもら

える!!」と考えました!! 私達が調べたメニューを紹介します!!

よければ、見て、作ってみてください!!



みかんの皮は食べられる?!

みかんの皮でみかんピールを作ろう!

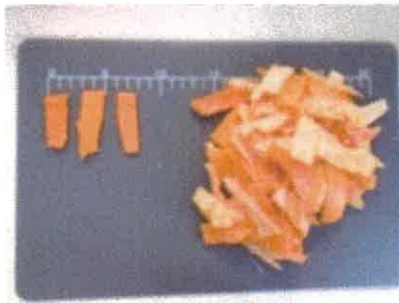
みかんピールの作り方

材料

- みかん ... 作る分
- 砂糖 ... 作るみかんの約70%分
- グラニュー糖 ... 適量 (みかんの皮より
夕めの方がおすすめ)



1. みかんの皮をむく
2. 皮を千切りにする



しんなりしてきたらOK!

4. 水気をとった皮と砂糖を鍋に入れ弱火で煮詰める
(汁気がなくなったら火を止める)



3. 水に1時間ほどつける
※皮がすべてつかるまで入れる

5. クッキングシートの上にならべる



完 成



食べる時はおかしにのせてもそのまま食べてもおいしいよ!

なぜ?

みかんの皮がおいしく食べられる!
みかんの皮を食べることでフードロスもへらせる!

みかんの皮がある時はぜひ作ってみて下さい。

苦い時(子どもが食べる時)ははちみつやチョコをかけたもおいしいよ

桜えびと大根の皮のかき揚げ



材料(2人分)

- 桜えび(2人分) ... 10匹
- 大根の皮 1/2本分
- 天ぷら粉 大さじ5~6
- 水 大さじ3~4
- 揚げ油 適量

ポイントアドバイス
大根の大きさによ
り皮の量も変わるの
で粉や水の量は
調節した方がいい



作り方

1. 皮を5mm くらいの細切りにする。
2. ボウルに皮と桜えびを入れる。天ぷら粉をふり入れ全体にまぶしてから、水を加え、さっくり混ぜる。
3. なべで揚げ油を熱する。しゃもじもしくは、お玉などの上にタネ(具)をのせ、丸く形をつくり、油の中に落とす。
4. 固まってきたら、ひっくり返す。両面できたら、完成です。



どうして取り組んだのか

大根の皮が捨てられていて、どうにかできないかと思い、つくってみました。
よかったこと 効果的だったこと
皮はいっつも食べられないけど、食品ロスのことを調べたら、大根の皮がのこされていたし、食べられないから。



ねぎを再利用しよう

私たちは、食品ロスを減らすために
ねぎの再利用について言周べました。
最後まで見てください!

ねぎの育て方



実際に
やってみた!



↓ 6日後...



ねぎ入りたまご焼きの作り方

材料

たまご(2~3個) ねぎ(25~30g) さとう(大さじ2~3) 塩(ひとつまみ)

1. 上の材料(ねぎは切る)を全部ボールに入れて混ぜます
2. フライパンを温めて油をしきます
3. ボールで混ぜた材料を3回位に分けて火焼きます
4. お好みの大きさに切り完成です!

ねぎたろうの着せかき哥

- ①ピースをかきまして ②すしのばして ③Tシャツきせて ④そでをつけて ⑤がおきかいたら



ねぎたろう

皮のポテトチップスの作り方

材料

- ・ じゃがいもの皮 ... ポテチにする量
- ・ トッピング ... お好み材料
- 油 ... 使うフライパンの $\frac{1}{4}$ の量

トッピング例

- ・ 塩
- ・ コンソメ
- ・ かんそうパセリ
- ・ ブラックペッパー

作り方

1. じゃがいも「皮」と「身」を分ける
2. 皮もお湯につけて15秒くらいつける
3. フライパンに $\frac{1}{4}$ くらいの量の油を入れて、うすくなった皮も油に入れます。
4. きつね色になるまで中火であげます。
5. お好みトッピングしたら 完成です!!
* トッピングは 塩がオススメです!!



なぜ皮のポテトチップスに取り組んだのか?

自分たちは今 食品ロスを減らす取り組みをしている、じゃがいもの皮が捨てられていることが分かったから

よかったこと、効果的だったこと

いつもは皮が食べられないけど皮のポテトチップスにすることによって
食べることができ 食品ロスを減らすことができたから

ほねまで食べよう。

魚がきらいな人が多いのでおいしく食べれる工夫をしてみました。食べられるものはなるべく食べましょう。かんたんでおいしいのでぜひ作ってください。

温暖化



太陽からねっが入ってきて...



ねっがにげないから地球があつくなる??

材料

作り方

骨 適量

①キッチンペーパーでほねの水分をふく。

ごま (少々)

②ほねに油をぬり片面に塩とゴマをふる

ごま油(少々)

塩(少々)

③たいねっ皿に片側を乗せるようにおき
500Wのレンジで8~10分加熱する。



完成



お矢口らせ

魚の骨などは捨てるゴミになります。

しかしもう一度使用することが出来ます。

もう一度使うとおいしいものにする事が出来ます。

そして温暖化などのかいしょうにもつながります。

ぜひぜひ作ってみてください。

最後に!!

5年1組一同

みなさん最後まで見ていただき、
ありがとうございます。

今の、大分県や、佐伯市のフードロスの
の現状、影響が知ることが
できましたか？

私たちは、1人でも多くの人から
「そうなの!」 「今度から気を付けよう
と思ってくれる人がいるだけで、とて
もううれしいです。



パンフレットを取って見てくれた
方は、このフードロス問題につい
て、一緒に考えて、変えていきましょう!

キャラ紹介

性格

フーくん

・ごはんをのこしてしまう。

・すなお

フーはあ

・ごはんをのこしている人が見すごせない。

・しっかりもの

フーくん



フーはあ



さかな(タイ)



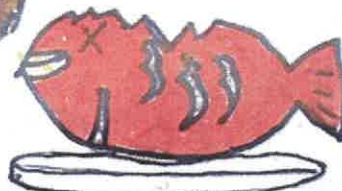
四コママンガ



よしごはんでもたべる
か。いただきます。



あ おなかいっぱいだし
のこさずこちそう...まてー!!
なにがらがらがら...



せかいではごはんをたべれない子がいる
のよ。それに食品をすてもやすとCO₂と
いうガスが出て、ちきゅうおんたんがにつな
がってしまうのよ。

わかったよ今日から毎日
のこさずたべるよ。みんなもこどか
らのこさずたべるようにね。



バイバイ!!
みんなも
きょうくし
ね!

