



### 酪農家を救済 牛乳もう1本いかが

JA利根沼田酪農部会  
消費拡大事業

コロナ禍による学校給食の供給停止や消費機会の減少により、牛乳の需要が落ち込み、酪農家を取り巻く環境は厳しさを増しています。JAは酪農家の支援につなげようと、牛乳を1本購入するともう1本プレゼントする「牛乳消費拡大プロジェクト」を行いました。

### 余った食材は冷凍保存 切り置き冷凍ならすぐ使える



切った食材を保存袋に入れて冷凍すれば、炒めものや汁ものにすぐに使えます。調理済みのカレーなどは、すぐ入りやすいじゃがいもを取り除き、牛乳パックに入れても冷凍保存できます。

### 調理法を工夫 買った野菜は極力全部使おう

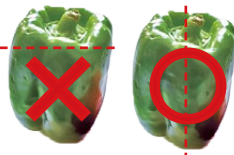
辛味が強く筋っぽい。  
薬味や漬物に



甘みがあり、加熱で柔らかくなるため煮込み料理向き。ふろふき大根やおでんなどに

もっとも甘く食感もよい  
ため生食向き。サラダ  
や大根おろしなどに

家庭から出る食品ロスで多いのが野菜類。調理法や切り方を工夫して減らしましょう。ダイコンは葉から先端まで残すことなく使えます。



ピーマンのヘタは縦半分に切ると簡単に取れる

### 知っていますか？ 賞味期限と消費期限の違い 賢い食生活に役立てて

賞味期限は未開封で正しく保存したときに、品質が変わらずにおいしく食べられる期限で、期限を過ぎても、色やにおい、味などに異常がなければ食べることができます。消費期限は安全に食べられる期限で、品質が劣化しやすい食品に表示されています。これらの違いを理解し、上手に食生活に生かして食品ロスを減らしましょう。

**賞味期限**が表示されている食品



**消費期限**が表示されている食品



できることから始めよう

## 食品ロス 減らす工夫

食品ロスを手軽に減らせるコツやポイントを紹介。今日から活用し、チェックリストのチェック項目を増やしましょう。

### 食材の量は 足りるくらいに収める



少し足りないぐらいの食材の量ならば、冷蔵庫が見やすく使い切らなくてはどういうストレスも減ります。調味料などは多少割高になっても小さいサイズを選び、使い切れるようにしましょう。

残り物や使い切り  
お役立てレシピ



出典：消費者庁公式  
キッチンクックパッド

炊飯器でご飯を炊くときは、残り物の根菜類を切って一緒に入れてください。新タマネギはみずみずしく蒸さされていておいしいですよ。同時調理は手間がかからず時短にもなり、電気やガス代も節約。お風呂の残り湯は洗濯に使って、水道代を抑えています。

### 野菜のおだなくす 炊飯器で同時調理

松永英紀さん  
-上久屋町-

