

6月は「食育月間」です

6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。おうち時間が増えている今、自宅で料理や食事をする場面も多くなっています。この機会に、自身の食事内容を見直し、主食・主菜・副菜がそろった、バランスのよい食事をとることを心掛けましょう。

市ホームページ内の「上越の食育」ページでは、下記の食品ロス削減の取り組みのほか、保育園や学校の食育活動、地産地消推進の店、クックパッドを通じた郷土料理などのレシピの紹介や、役立つ食育情報を随時発信しています。もぐもぐジョッピーの食育気まぐれ日記も掲載していますので、ぜひご覧ください。



クックパッド上越の
公式キッチン



上越の食育



上越市食育推進
キャラクター
もぐもぐジョッピー

ストップ! 食品ロス

「食品ロス」とは、家や飲食店などで発生した「食べ残し」や、賞味期限切れなどで手付かずのまま捨てられる「直接廃棄」、種や皮を取り除くときに発生する「過剰除去」などのことをいいます。

●簡単な工夫で食品ロスを減らそう!

○買い物でひと工夫

- ・家にある食材をチェックしてから買い物へ
- ・家にある食材を優先的に使うことを考えて献立を
- ・賞味期限や消費期限が近いものを積極的に購入

○料理でひと工夫

- ・作りすぎない工夫をしよう
- ・「在庫一掃の日」をつくろう
- ・残った料理をリメイク!

○冷蔵庫でひと工夫

- ・整理整頓して「見える化」することで腐らせない!

○保存方法でひと工夫

- ・食材の下処理は早いうちに
- ・冷凍は新鮮なうちに
- ・冷凍できる食品を知ろう



●消費期限と賞味期限

消費期限は「食べても安全な期限」、賞味期限は「おいしく食べることができる期限」です。賞味期限が切れていても食べられる場合があるので、すぐに廃棄せず調べてみましょう。

▶ 問合せ…農政課(☎025-526-5111、内線1282)、生活環境課(内線1020-1655)

もよおし・講座

小川未明文学館 「童話創作講座」

短編童話の書き方を学びます。

時 ①7月10日②、②9月4日
③、③9月11日④ いずれ
も午後2時～4時(全3回)
所 高田図書館 定15人(抽選)
費 1000円(市内の学校に通う小・中学生は無料) 講
佐々木赫子さん(児童文学作家)
申 閏6月6日④までに
小川未明文学館(☎025・
523・1083) 他受講
前に4000字以内の自作童
話を提出(未完成、構想のみ
でも可。その場合、第1回受
講後に提出)

座談会 「彫刻の魅力を語ろう」

「岩野勇三彫刻展」開催に伴い、上越市ゆかりの彫刻家がその魅力や制作について語ります。

時 7月10日④午後2時～3時
定 20人(抽選) 費 無料(入館料別途) 講 濱口剛さん(上越美術協会会長)、横尾元則さん(新潟県展参与)、本間公

司さん(新潟県彫刻会会長)
所 申 閏6月30日④までに小林古径記念美術館(☎025・523・8680)

詳しくは



くるみ家族園イベント湯

時 よもぎ湯Ⅱ6月13日④、カモミールの湯Ⅱ6月27日④午前10時～午後9時 費 一般420円、小・中学生210円。(シニアパスポート、障害者手帳などの提示による割引制度有り) 所 閏くるみ家族園(☎025・544・7440)

赤十字「水の事故から身を守る安全教室」

泳げる・泳げないにかかわらず、水の事故防止と事故が起きたときの行動について学びます。

時 6月27日④午前10時～正午(受付は午前9時40分～10時) 所 市民プラザ 定 小学生以上(小学生は保護者の同伴が必要) 定15人(申込順) 費 1人100円(保険料) 申 閏6月11日④までに福祉課(☎025・526・5111、内線1146)