わたしたちの
西条

「食べきり給食」

～食品ロス～

国民ひとりあたり毎日おにぎり１個ずつ捨てている（1億2千万個）

「食べきり給食」

はだか麦のつぶ入りご飯

牛乳

愛顔の食べきりレシピ
「ごはんバーグ」

使いきりきんぴらごぼう

根菜ほっこりみそ汁

煮干しの佃煮　　みかん

えまひじめめ

愛顔の食べきりアイデアレシピ大募集!!

応募まっとるけん!

家庭の食品ロス削減につながる食べ残しを活用したリメイクレシピや
食材を無駄なく利用する使いきりレシピを募集します!

一人ひとりの「もったいない」を意識した行動が大切やけん!

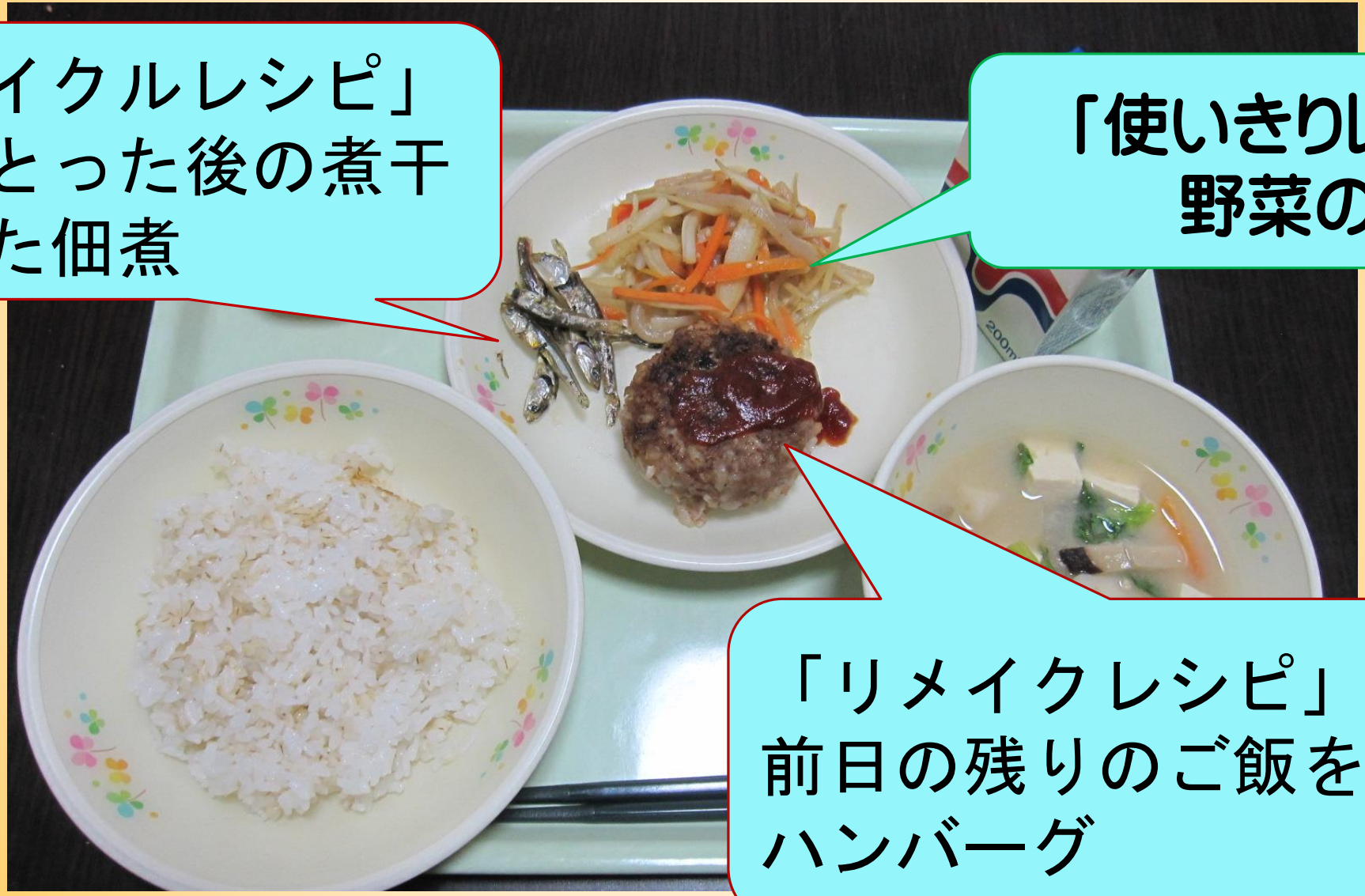
日本の食品ロスは年間
約643万トン発生!

そのうち約半分が家庭から
発生しているダーク!

食品ロスとは?

売れ残りや期限切れ食品、食べ残しなどの本来なら食べることのできた食品のことをいいます。

調理の工夫



「リサイクルレシピ」
だしをとった後の煮干を使った佃煮

「使いきりレシピ」
野菜の皮

「リメイクレシピ」
前日の残りのご飯を使ったハンバーグ

たとえば・・・

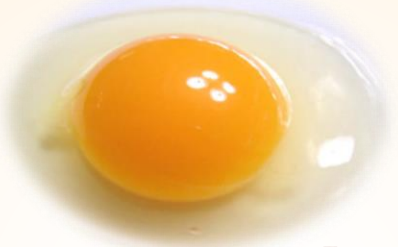
だいこんの皮

ビタミンCや食物繊維

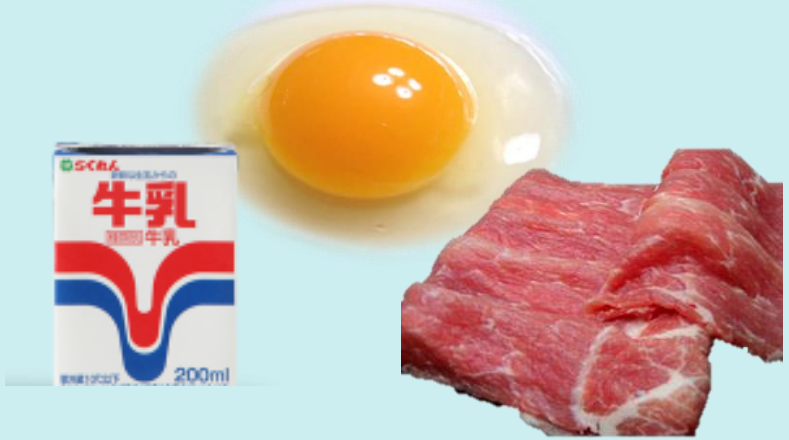
体の調子をととのえる
はたらき

西条の食材
丸ごと食べきり

地元の食材は他にも・・・



地元の食材は
体を強く元気にしてくれる

おもにエネルギーのもとになる	おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子をととのえる
		

「食べきり給食」

食べ物に感謝して、地元の味をしっかりと味わい食べつくしましょう。