

「食べ残しを減らそう県民運動」 応援メッセージおよびアイデアの入賞作品が決定しました

平成23年1月から2月に募集しました、「食べ残しを減らそう県民運動」の応援メッセージと家庭での食べ残しを減らすためのアイデアの入賞作品が決定しましたのでお知らせします。

1 募集内容・応募数

(1) 応援メッセージ部門 応募作品数 458点 ・ 入賞作品数 15点

募集区分	応募数	入賞作品数	内 容
小学生の部	77	5	・「給食」「家族とごはん」「宴会」「仲間とごはん」などのテーマに沿った、食べ物をむだにしないための思いや気持ちを、絵手紙、メッセージ、標語、俳句、川柳など、自由形式で、文字40字以内で表現したもの。 ・文章をイメージするイラストや写真との組合せも可。
中学生の部	285	5	
一般の部	96	5	

(2) わたしのアイデア部門 応募作品数38点 ・ 入賞作品数 5点

募集区分	テーマ	内 容
県内にお住まいの方 全て対象	「買物で工夫」、「冷蔵庫の整理で工夫」 「食材の保存方法で工夫」 「食材の使いきりで工夫」 「残り物の再調理で工夫」	・テーマに沿った、食べ物をむだにしないために家庭で実践できる工夫や料理レシピなどのアイデア。

2 募集締切 平成23年2月28日(木)

3 入賞作品 別紙のとおり

入賞者へは賞と記念品を、入賞されなかった方へは参加賞をお贈りします。

4 作品の使用 入賞作品は、今後作成する信州「エコ・クッキング」ハンドブックへの掲載など、食べ残しを減らそう県民運動の普及啓発に使用させていただきます。

5 その他 作品は県ホームページへも掲載しますのでご覧ください。

長野県ホームページ

(組織でさがす→環境部→廃棄物対策課→「食べ残しを減らそう県民運動」のページ)

<http://www.pref.nagano.lg.jp/kankyohaiki/tabekiri/index.htm>

環境部 廃棄物対策課 資源化推進係

(課長) 石田訓教 (係長) 堀内昭英 (担当) 山岸絵里

電話：026-235-7181 (直通)

026-232-0111 (代表) 内線 2794

FAX：026-235-7259 E-mail: tabekiri@pref.nagano.lg.jp

「食べ残しを減らそう県民運動」応援メッセージ及びアイデア入賞者

☆応援メッセージ部門 応募作品数:458点(小学生の部:77点、中学生の部:285点、一般の部:96点) (敬称略)

	氏名	市町村又は学校名	学年	メッセージ
小学生の部	熊谷 夏美	辰野町立辰野西小学校	6年	最後まで おいしく食べて 感謝する
	桑澤 瑠華	辰野町立辰野西小学校	6年	最後まで 残さず食べて 感謝する
	相馬 剛太	佐久穂町	4年	食べ残し おいしい料理も ごみになる
	宮下 智帆	塩尻市	4年	たべのこし たべものたちが ないている
	内山 結衣	岡谷市立神明小学校	5年	いただきます の こさず食べよう ち いさな命も、 生き物のために感謝をして (注1)
中学生の部	河西 優衣	松本市立開成中学校	1年	「もういない」 そのまま残して いいのかな?
	加賀 颯	松本市立開成中学校	1年	もったいない 食べるよろこび 考えよう
	中島 美咲	松本市立開成中学校	3年	STOP! 食べ残し!! ~食べ物になった動物・植物の命が無駄にならないように...~
	阿部 倫太郎	松本市立清水中学校	2年	いのちをいただき今日がある 残さず食べれば感謝ある。
	早川 実穂	松本市立清水中学校	2年	忘れない 命をいただくありがたさ 絶対なくなる食べ残し
一般の部	大畑 杉子	上松町		”命をもらったお返しに 野菜もお肉もお魚も 残さず食べよう” 我が家のモットー
	赤沢 房子	塩尻市		残ったら 地球を守るエコ料理 家族も納得 舌つづみ (注2)
	松山 大介	下高井農林高等学校		残り物 工夫をすれば 新メニュー
	樋口 圭佑	犀峡高等学校		食物の 感謝の気持ち忘れずに 一つ残さず 家族と食べる
	森川 翔	犀峡高等学校		仲良く食べ、食べ残しを無くし、環境を守ろう!!

(注1)
小学生の部
内山結衣さんのイラスト



(注2)
一般の部
赤沢房子さんの絵手紙



☆私のアイデア部門 応募作品数:38点

(敬称略)

氏名	市町村又は学校名	タイトル
国津 かおり	中野市	冷蔵庫、食材よみがえる保管庫じゃないぞ!
栗林 光	下高井農林高等学校	買物の工夫で冷蔵庫の整理
青木 李奈	下高井農林高等学校	大根の葉のふりかけ
林 美恵子	安曇野市	カレーの鍋は洗わないで!
草間 栄二	佐久市	肉じゃがの二次活用

～私のアイデア作品～

タイトル 冷蔵庫、食材よみがえる保管庫じゃないぞ！

中野市 国津 かおりさん

工夫の方法

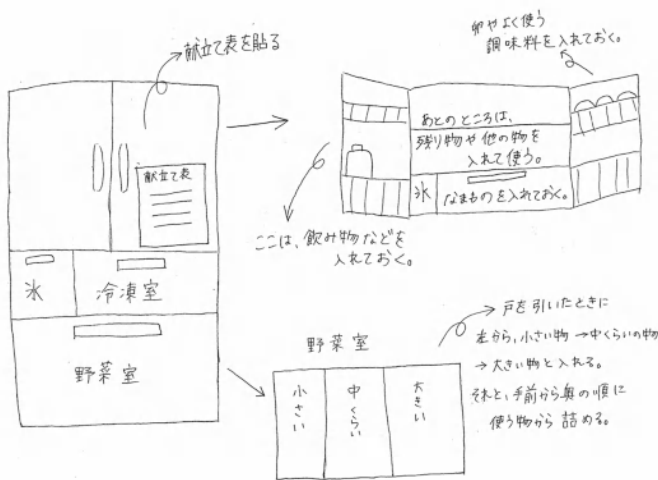
- ・我が家の冷蔵庫はスケルトンが基本。冷却効率を考え列になるように置き、冷気の通り道を作る。
- ・加工食品はほとんど買わないので、素材が並ぶ。
- ・それも、野菜は畑や食品庫に置くので、あまり冷蔵庫内に物は無い。
- ・納豆や漬物など日持ちするものほど上段に、足の早いものを下段手前に置く。

工夫のポイント

- ・中途半端に食材を残しても、古くなり捨てるのが目に見えているので使い切るようにしている。
- ・冷蔵庫に何でも放り込んである映像を見ますが、冷凍焼けしたり栄養価は無かったり、逆に活性酸素を増やすことになるのでやめましょう。うちの冷凍庫はアイスノンとアイスしか入っていない！

タイトル 買物の工夫で冷蔵庫の整理

下高井農林高等学校 1年 栗林 光さん



工夫の方法

- ・1週間分の献立を立てて、冷蔵庫を見て必要なものだけメモなどして買物に行く。
- ・食材が見えるように整えて物を置く。
- ・生ものなどに分けて見やすくする。

工夫のポイント

- ・冷蔵庫の中は常に少量にする。何度も買物に行かない。

タイトル 肉じゃがの二次活用

佐久市 草間栄二さん

工夫の方法

- ・あらかじめ計画性のある献立、レシピと二次活用を考えておく。
- 1日目 肉じゃが → 多めに作る
- 2日目 和風肉じゃがカレー → 煮汁を水でのばしてカレールーを追加
- 3日目 カレーコロッケ → ジャガイモを足してコロッケに → 冷凍保存

工夫のポイント

- ・残った肉じゃがに水を足してカレーにする。又はジャガイモを足してコロッケにする。
- 買物のときに、カレー、又はジャガイモを一緒に購入する。

タイトル 大根の葉のふりかけ

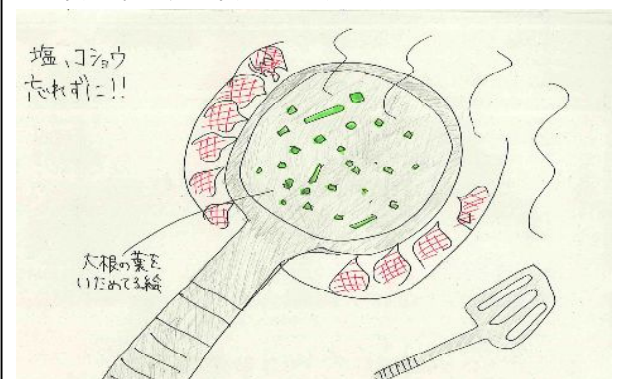
下高井農林高等学校 1年 青木李奈さん

レシピと効果

- ・残った大根の葉を細かく切る。
- ・油をひいたフライパンで切った大根の葉をいためる。
- ・塩で味をつけてパサパサになるまでいためる。(味は各自、自由)
- ・完成♥ 白いご飯にかけて食べる。

工夫のポイント

- ・大根の葉って、一番捨てる人が多いので、残った大根の葉で料理したいと思った。
- ・大根の葉は、大根の白い所よりビタミンCが



タイトル カレーの鍋は洗わないで！

安曇野市 林 美恵子さん

レシピと効果

- ①フライパンに大さじ4のオリーブ油を入れ、鶏の手羽元8個を両面6～7分ずつこげ目がつく位焼く。
- ②カレーのルーが残った鍋に水1.5L、塩小さじ半分、スープの素小さじ1、トマト2個(4つ切り)、人参、エリンギを加え火に掛け、沸騰したら手羽元、カブ、山芋、パプリカなどありあわせ野菜を加え1～2分煮る。
- ③味をみてカレー粉、塩など適宜加え、かぶの葉やほうれん草などを放り込んで出来上がり。

工夫のポイント

- ・カレーの鍋は油っぽいので洗うと洗剤を沢山使ってしまう、河川が汚れます。これだと地球に優しく、カレーのうま味を全部いただけます。
- さらに残ったら手羽元を崩して骨を除き、ご飯を加え、リゾット(西洋おじや)に。これがまたおいしい。