

第7回京都府

食のみらい宣言・実践活動コンクール

特別賞

藤井 秀子 様

【自分自身の食に関する目標(食のみらい宣言)】

「健康は毎日の朝の食事から」

残り物を有効に利用してバランスのとれた朝食を欠かさずにとる。



- ・炊き込み御飯、ひじきの煮物
- ・温野菜は残り物をアレンジ
- ・作り置きだし汁を緑茶で
ゆってお茶がわりに

みそ汁は具沢山で少し多めに作り、翌朝も食べられるようにしている。

- ・チキンの蒸し物もやし添えは残り物
- ・鍋物の残り物を中華スープにリメイク
- ・サラダの残り物をサンドイッチにはさんで。



【目標達成に向けた実践活動についてのコメント】

残りものを上手に利用して食品ロスを軽減。

5色で栄養バランス(赤、緑、黄、白、黒)を考え、無いものを足して無理なく朝の食事を整えている。色彩を考えることで食事を楽しむことができ、栄養にも気を配ることができる。おかげで歳をとっても元気にボランティア活動が続けられている。

