

7
フー・ド・ロスを減らせ!

十日町小学校 五年 吉榮 美夏野

わたしの今年の目標はフー・ド・ロスを減ら
せ! です。わたしの家は、いつもそ父母から
おいしい野菜とお米をもらいます。夏になる
とおいしい野菜をたくさん食べられてうれし
いです。でも、食べきれずにすててしまっ
ともあります。

へこれは、も。たいない! し

とわたしは思いました。そしてフー・ド・ロスを

減らすにはどうしたらよいかを考えました。

自分で料理を作ることになりました。夏休み下
いろいろなものを作り、品数は十五品以上に
なりました。料理はすべて野菜をたくさん使
いました。

わたしが作っただこの夏に作った人気料理
の第一位はひやじるです。大きくなりすぎた
きゅうりをスライスして入れました。そこに
そ父母の畑でとれた大豆で作ったおろしを
サバのかんづめも入れました。水と氷でキン

キンク冷やしたひやじるをアツアツのごはんにたっぷりとかけて食べると、食卓の無い夏でも何杯でも食べられます。第二位はトマトソースの Pasta です。雨でわれたトマトをたっぷりと使ったソースは Pasta によく合います。われたトマトもおいしく食べられます。ナスはキズのついたものでもおいしく食べることが出来ます。フワフワトロトロのナスはトマトソースとよく合います。オススメです。第三位はトマトとナスのグラタンです。ふわ

ふわトロトロのナスとおまいトマトソースの上にチーズをたっぷりのせます。そしてアツアツごはんにのせて食べるとたくさん食べられます。わたしもナスが大好きです。いろいろな食べ方をしたのですがまだ野菜があまっています。そこで、トマト、ナス、きゅうりのほろん食を作りました。トマトはドライトマト、トマトソースにしました。ドライトマトは、太陽の下でほしました。ナスはナスがけにしました。少ししよっほくて、

ナスブけが苦手なわたくしでも食べられるおいしいナスブけです。きゅうりは塩もみをまじました。きゅうりから水が出るので、きゅうりことほりまです。冷凍庫に入れほそみます。ほそん食を作ったので冬でも夏の野菜をおいしく楽しむことができます。

去年と同じ期間でわたしの家のもえるゴミの重さをはかりました。なんと去年よりも丸kg以上のゴミを減らすことができました。できただけ野菜をすてずに、たぐさんの野菜を、使って料理をしたからだと思います。

そ父母がくれる野菜とお米を大切にしたいことをそ父母に話すと二人ともうれしそうににこにこ笑って喜んでくれました。

フードロスは地球の環境にふくありません。たっぷりと野菜を使って料理をすることはすてきです。楽しいです。ゴミも減らせます。みなさんも実際に料理を作って食べてください。もっと地球の環境がよくなるように、わたしとっしよにがんばりましょう。