



食文化を未来へつなぐ

家庭でも行事にまつわる料理を作ってみませんか

問い合わせ 健康推進課 柳原佳奈 ☎0024

「第3次牧之原市食育推進計画」では、和食など地域の伝統食や特産品でもあるお茶の文化など豊かな食文化の継承に取り組むことを推進しており、▼和食についての学習▼給食などを通じて行事食の提供▼お茶の淹れ方教室の開催などを行っています。

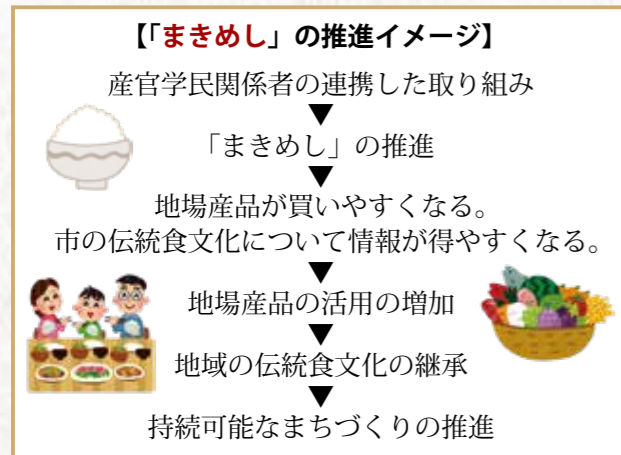
市の取り組みを紹介

■和食についての学習

和食や、だしの良いところを伝え、理解を深めてもらうため、市内保育園などで5歳児に対して和食教室を実施しました。

料理のイラストを用いて和食か洋食かというクイズを行い、和食のだし（かつお節、昆布、煮干し、しいたけ）を見たり、匂いを嗅ぐ体験を行いました。（写真参照）

毎年11月24日は「和食の日」です。今年も11月に実施予定です。（開催日未定）



「まきめし」として、まきの「はら」「伝統めし」と、まきの「はら」「特産めし」を総称して、「まきめし」とする

「まきめし」の推進
市の伝統的な料理や食文化を推進するための定義と総称が決定しました。今後は地域や飲食店などで幅広く活用し、伝統食文化の継承や特産品の周知・活用を目指します。

【定義】
牧之原市の気候や風土・産業・文化・歴史に培われた料理で、季節の行事にちなんだ料理
↓まきの「はら」「伝統めし」
・牧之原の地域の特産物を生かした、家庭で食べ続けられてきた料理
↓まきの「はら」「特産めし」

紅白なます

【材料】
大根……200g 人参……40g
塩……少々 ハム……50g(2~3枚)
砂糖……大さじ2 酢……大さじ1・小さじ2

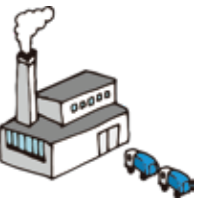
【作り方】
①大根と人参は、幅4cmくらいの千切りにする
②ハムも千切りにする
③①を1つのボールに入れ、軽く塩を振り、和える
*時間があれば、30分~半日程度冷蔵庫に入れておくと味がなじんでおいしくなります。
④酢と砂糖をよく混ぜ合わせたものを②の中に入れ、よく混ぜる
⑤ハムを加えて、器に盛り付ける

家庭で作る行事食はどんなものがありますか
「まきめし」の一つとして、「紅白なます」があります。
市では、地の神様やえびす講など行事の際に「なます」を作る習慣があります。えびす講(10~11月)では、一年の無事の感謝や五穀豊穡、大漁を願って、地元でとれた魚や野菜などの供物を供えます。
材料に使う大根は市の特産品であり、保育園などの給食では、ハムを入れることで、子どもでも食べやすくして行事食として提供しています。

ごみの分別・減量に協力をお願いします

10月は3R推進月間・食品ロス削減月間です

環境省では、循環型社会の構築を目指し、毎年10月を「3R」(リデュース=ごみの減量、リユース=再利用、リサイクル=再資源化)の取り組みを強化する月間としています。市では、この3Rに「リフューズ=(使い捨てるものなどを)断る」を加えた「4R」を推進しています。徹底したごみの分別や、減量に関する取り組みにご協力をお願いします。



問い合わせ 環境課 太田侑甫 ☎02609

市のごみの排出状況

市の1年間のごみ排出量は、14,409トン(榛原地区=7,322トン、相良地区=7,087トン)です。
*市民1人当たりで換算すると、1年間の排出量は326キログラム(1日あたり893グラム)、処理費用は15,649円です。

ごみ処理を行う組合	吉田町牧之原市広域施設組合		牧之原市御前崎市広域施設組合		
	組合構成市町	吉田町	牧之原市(榛原地区)	牧之原市(相良地区)	御前崎市
総排出量		9,053トン	7,322トン	7,087トン	10,393トン
1人1日当たりの排出量		844グラム	885グラム	902グラム	911グラム

出典：令和4年度一般廃棄物処理事業実態調査

「4R」でごみを減らしましょう

市では、ごみを減らすために次の4つの「R」をお願いしています。できることから実践しましょう。

リデュース Reduce=減らす
ごみそのものを減らす
▶物を使い切る
▶詰め替え商品の利用
▶賞味期限切れなどによる食品の無駄の防止

リサイクル Recycle=再資源化
ごみを資源に変え再利用
▶ごみカレンダーを見て分別
▶地域の資源回収の利用
▶市役所の廃食用油回収の利用

リユース Reuse=再利用する
繰り返し使う
▶まだ使えるものは人に譲る
▶市役所の衣類回収の利用
▶使い捨てではなく、何度も使える商品を選ぶ

リフューズ Refuse=断る
不要なものは断る
▶マイバッグを持参し、レジ袋は断る
▶過剰な包装は断る
▶不要なものはもらわない

【衣類回収事業】

不要になった衣類を資源物として、市役所の両庁舎で回収しています。回収された衣類は、国内外で再利用され、ごみの減量や資源の有効活用となります。



衣類回収について市HP

【植物性の食用油回収事業】

台所などから流されて水環境の汚染原因となっていたり可燃ごみとして処理されたりしていた食用油を回収し、再利用しています。(※事業活動(飲食店など)から出る廃食用油は回収できません。)



食用油回収について市HP

*この他、インクカートリッジや乾電池、水銀含有の体温計なども市役所で回収しています。

食品ロスを減らしましょう

食べ残し、売れ残りや賞味期限が近いことなど、さまざまな理由で、まだ食べることができるのに捨てられてしまう「食品ロス」。国内の食品ロス量は年間500万トンを超え、このうち半分近くが家庭から出ているといわれています。この量を国民1人当たりで計算すると、毎日お茶わん1杯分の食料を捨てていることになります。

食品ロスを減らすためにできること

お買物編		
- 01 - 買い物前に食材チェック 出かける前に冷蔵庫を確認してから買い物へ	- 02 - 必要な分だけ買う 使う分・食べきれる量だけ買う	- 03 - 期限表示を知って賢く買う すぐ使う食品は棚の手前から取る
ご家庭編		
- 01 - 適切に保存する 食品に記載された保存方法に従って保存する	- 02 - 食材を上手に使いきる 残った料理や食材はリメイクレシピなどを活用	- 03 - 食べきれる量を作る 体調や健康、家族の予定も配慮する

どうしても使い切れない食品は「フードドライブ」を活用しましょう。

家庭で余っている食品を集めて、食品を必要としている地域の子どもの食生活や福祉施設、フードバンクなどの生活困窮者支援団体などに寄付する活動のこと。
市では、市役所両庁舎・さざんかに食料回収ボックスを設置していますので、ぜひご協力ください。