

食品ロスをなくそう！



「もったいない」を「おいしさ」と「楽しさ」に変える

ドライフルーツ 作成体験 ワークショップ



12/20
(土)
10:30～
13:00

- 日時** 2025年12月20日(土)
10:30～13:00(10:15受付開始)
- 会場** 北九州市立光貞市民センター 調理室
- 対象** 小学生から高校生まで
- 定員** 5組
- 会費** 1000円(1組)
- 内容** ① オーブンでドライフルーツ作り体験
② 食品ロスをなくすテクニックの紹介
③ ドライフードを使ったクッキング体験

※ 詳細は、裏面をご覧ください。

ぜひ
ご参加ください



このワークショップは

令和7年度未来をつくる高校生チャレンジに採択されたチャレンジプランです。

テーマ:「食品ロスをなくそう! 使い切りレスキュー大作戦 ~加工と学びで未来を変える~」をもとに現役高校生がワークショップを企画・運営します!

活動のきっかけ

私が食品ロス削減に取り組もうと決意したきっかけは、身近な家庭での出来事でした。おばあちゃんは、近所の方からたくさんの野菜をいただきますが、食べきれずに腐らせてしまうことがあります。せっかくの新鮮な野菜を無駄にしまい、胸を痛めているようでした。「腐らせる前に、なんとかできないだろうか」と考える中で出会ったのが、ドライフードです。ドライフードは特別な道具がなくても、天日干しやオーブンを使えば家庭で簡単に作れます。余った野菜を乾燥させればスープや炒め物の具材にできますし、果物をドライにすればおやつとして楽しめます。干しいたけや切り干し大根など、乾物は日本の食文化の中で昔から受け継がれてきた知恵です。私はそれを現代に活かし、家庭で実践できる食品ロス削減の工夫として提案していきたいと思っています。

プログラム

1 オーブンでドライフルーツ作り体験

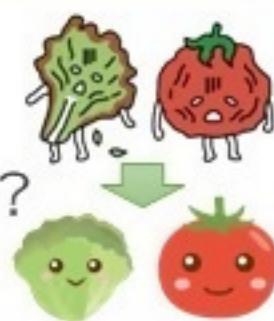
いちご、リンゴ、キウイなど、たくさんのフルーツを使ってドライフルーツを作ります。できたドライフルーツは、持ち帰りOKです!



2 食品ロスをなくすテクニックの紹介

- ・リンゴの可食部分が多くなる切り方は、くし形? 輪切り?
- ・しなびたトマトをシャキッと元通りにするのは、お湯? 冷水?

など日常生活の中で使えるテクニックを紹介します。



3 ドライフードを使ったクッキング体験

料理研究家 村上祥子先生に教えていただいた料理を作ります。できた料理は、お昼ごはんとしていただきます。



参加申込方法

右下のQRコードから、申し込みをお願いします。

- ・参加者が小学生の場合は、保護者同伴をお願いします。
- ・登録には、連絡用のメールアドレスが必要です。
- ・応募が定員を超えた場合は、先着順となります。

応募期限

2025年12月12日(金)

問合せ先

✉ watanabe.project.dry@gmail.com

光貞市民センターへの問合せはしないでください。



持ち物

ワークショップ当日、各自でご準備ください。

- ・エプロン
- ・三角巾
- ・手ふきタオル
- ・飲み物

