

令和5年度

食育だより 10月号

若桜町立学校給食センター

「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心がつまっています。ところが近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっています。「食品ロス」について知り、一人ひとりができることから取り組んでみませんか。

食品ロスについて考えよう

「食品ロス」ってなに？

「食品ロス」は、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことで、2021（令和3）年度は約523万トンと推計されています。これは、日本人1人当たり、おにぎり1個分（約114g）の食べ物を毎日捨てていることになります。

日本の食品ロスの約半分は家庭からのもので、私たち一人ひとりが食品を無駄にしないように意識して取り組むことが必要です。



家庭での食品ロスの原因

食品ロス削減 3つのコツ

1 買いすぎない 家にある食材をチェックし、使いきれの分だけ買いましょう。	2 作りすぎない 家族の予定や体調を考慮し、食べきれの分を調理しましょう。	3 食べ残さない 作った料理は早めに食べきりましょう。
--	--	--

参考：消費者庁「食品ロス削減ガイドブック」（令和3年度版）

食品ロスを減らすとどんないいことがあるの？

★ゴミが減り、地球の環境を守れる

ゴミを燃やすエネルギーが少なくてすみ、燃やしたときに出る二酸化炭素も減り、地球温暖化の防止につながります。

★お金の無駄を減らせる

食べ物を捨てることは、食べ物を買った時に払ったお金を捨てることと同じです。また、ゴミを燃やすためのお金も減らすことができます。

★食べ物の命や生産者への感謝を伝えることにつながる

食べ物を無駄にしないことは、作った人達にとってもうれしいことです。



買いすぎちゃだめ！



値段が安いからといって買いすぎてしまうと、結局使いきれずに腐らせる原因になります。無駄を防ぐためにも、必要な分だけを買うようにしましょう。