

10月は食品ロス削減月間です。食品ロスとは、本来食べられるのにさまざまな理由で捨てられてしまう食品のことです。食品ロスを減らすには、どうしたらよいのかを考えて実践しましょう。

日本の食品ロスは年間600万トン

食べられるのに捨てられている日本の食品ロスの量は、年間600万トン(平成30年度推計)です。これは、一人当たりが毎日お茶わん1杯分のごはんを捨てているのと同じ量です。家庭から出る食品ロスの発生要因は、「食べ残し」、「手つかずの食品(直接廃棄)」、「皮のむき過ぎ(過剰除去)」などがあります。食品ロスが増えると、ごみの処理に多額の費用がかかったり、可燃ごみとして燃やすことで CO₂の排出量が増えたり、さまざまな悪影響があります。大切な食べ物を無駄にしないために、一人ひとりが食品ロスの問題に向き合う必要があります。



食べ物をゴミにしないで!!

せっかくつくられた食べ物も、わたしたちが食べ残してしまえば、そのままごみとして捨てられてしまいます。自分が食べられる量を盛り付ける、苦手な食べ物でも一口だけでも食べてみるなど、食べ物をゴミにしない方法を考えてみましょう。

こんな理由で食事を残していませんか？

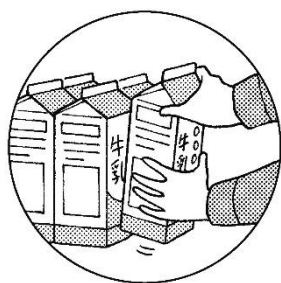


今日からできる食品ロスを減らす方法

給食を残さずに
食べる



すぐに使うなら、
手前の商品を買う



期限表示を
正しく理解する



必要な分だけ
買う



世界に誇れる日本語

もったいない

環境分野でノーベル平和賞を受賞したケニア人のワンガリ・マータイさんは、「もったいない」という日本語に感銘を受けたそうです。「もったいない」は、3Rを一言で表すことができ、命の大切さや地球資源への尊敬の意味もあります。



一人ひとりの行動が大きな削減につながります。身近なことから始めてみましょう。

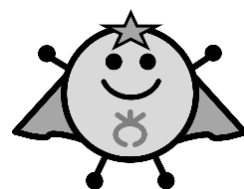
SDGsの目標7

SDGsの目標7は「エネルギーをみんなに。そしてクリーンに」です。エネルギーは食べ物を作るためにも必要です。たとえば、お米を作るためにはまず太陽の光からのエネルギーが必要です。また工場で肥料を作るときや、耕作や収穫に使う農機具などを動かすとき、そして田んぼや畑からみなさんの食卓までの輸送で使われるエネルギーもあります。ですからなるべく地球に負荷をかけない形で、上手にむだなくエネルギーを使うことが大切になってきます。必要なときに、必要とする人に、必要な量の食べ物がうまく届けられるしくみを作ること。またこうしたエネルギーを使って作られた食べ物をむだにしないこともこの目標の達成につながります。



「みんなのイチオシレシピ」のご応募ありがとうございました！

中学校の給食に登場する「イチオシレシピ」は給食だよりの11月号で発表されるよ。楽しみに待っていてね。



成長期と貧血

日々成長している子どもは、体が大きくなるにつれて必要とする血液の量も増えてきます。そのため女性だけでなく、男性でも貧血が起こりやすくなります。食生活に気をつけて貧血を予防しましょう。

どんな症状があるの？

立ち眩みやめまいだけでなく、「勉強がはかどらない」「イライラする」「疲れやすい」といった症状が貧血で起こることがよくあります。



スポーツをする人はとくに注意！

激しい運動で血液中の赤血球が損傷しやすいので、男女問わず注意しましょう。



鉄とビタミンCをしっかりとろう！

赤血球の中には鉄があり、体のすみずみに酸素を運びます。レバー、あさりなどに多いヘム鉄は体に吸収されやすく、野菜や大豆などに多い非ヘム鉄もビタミンCと一緒にとると吸収されやすくなります。



たんぱく質も忘れずに！

鉄と同じく赤血球をつくる材料になるたんぱく質をしっかりとることも大切です。肉・魚・大豆や大豆製品などを献立に組み合わせて、しっかり食べましょう。

