



大東市の食育
キャラクターの
トマッピーです

食品ロスを減らす努力をしましょう

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464万トン

食べられるのに捨てられている日本の食品ロスは、年間464万トンです。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になります。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。



？知っていますか？

日本の食べ物の約60%が外国から輸入されたものです。

日本の食料自給率は約40%しかなく、多くの食べ物を外国から輸入することによって、私たちの食生活は成り立っています。それなのに、家庭から出るごみの約1/3は、食べ物のごみだそうです。自分の国だけで食べ物をまかなうことができないのに、大量の食べ物を捨てているなんて、矛盾していると思いませんか？もう一度、考えてみましょう。



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



「期限」の違いを知って、捨てる食べ物を減らしましょう

消費期限

(安全に食べられる期限)

品質の劣化が早いため、期限を過ぎたら食べない方がよいでしょう。

おにぎり、パン、生菓子など



賞味期限

(おいしく食べられる期限)

品質の劣化が比較的遅いため、期限を過ぎても、すぐに食べられなくなるわけではありません。

カップ麺、缶詰など



※これらは未開封の状態で表示された方法により保存した場合の期限です。開封後は表示された期限にかかわらず早めに食べましょう。

お米と日本人の食

お米は日本人にとって主食であり、古来から神事や祭事において中心となる重要な作物でした。しかし、1人当たりの年間消費量は1962(昭和37)年度の118.3kgをピークに2024(令和6)年度は53.4kgまで減少しています。さらに昨年からの米価格の高騰も社会に大きな影響を及ぼしています。もうすぐ新米の時期。お米の大切さやよさをあらためて見直してみましょう。



主食としてのご飯のよさ

主食にはお米のご飯のほか、小麦などから作られるパンやめんもあります。主食となる食べ物に多く含まれている炭水化物(糖質)は体や脳を動かすエネルギー源で、子どもたちにとっては体が成長するために欠かせません。主食としてのご飯には次のようなよさがあります。

●どんな料理にも合う!



和洋中、どんな料理にもよく合います。

●腹持ちがよい!



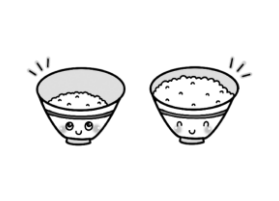
粉でなく粒のため、消化がゆるやかに進みます。

●塩分はゼロ!



パンやめんと違って、食塩を使わずに作れます。

●量の調整がしやすい!



食べる量を自分で考えて柔軟に調整できます。

試作実習を実施しました! ～みんなのイチオシレシピ～



給食だより7・8月号でもお知らせしていた『みんなのイチオシレシピ』の募集。今年は、生徒・教職員あわせて71人から応募がありました。書類選考を経て選ばれたレシピを、調理業者の(株)ここカンパニーと(株)万福の調理員さんたち、中学校栄養教諭、教育委員会栄養士で実際に調理し、給食として提供する量や仕上がり、盛付の確認を行いました。どんな献立が選ばれたのかは、12月号の給食だよりで発表です!楽しみにしていてくださいね。

