



給食だより

2023年2月号



寒い日が続いていますが、そんなときは冬野菜を使ったあったか料理がおすすめです。特に土の中でできる根菜類はからだを温める効果があります。日持ちがする根菜類はストックしておくことも多いと思いますが、家庭には今、どれくらいの食品がありますか。今回は買い物や料理をするとき、外食するときに気をつけたい「食品ロス」がテーマです。

もったいない精神を大切に

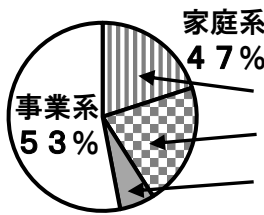
日本は大量の食品ロス国

まだ食べられるのに捨てられている食べ物は年間約522万トン！

日本人1人あたりに換算すると、毎日おにぎり1個分(113g)の食べ物を捨てていることになる。



(日本の食品ロスの内訳2020年)



食品ロスの約半数は家庭で発生！

- 食べ残し20%…食卓にのぼったのに食べきれずに廃棄
- 直接廃棄21%…賞味期限切れなどで手つかずのまま廃棄
- 過剰除去6%…皮を分厚くむきすぎた、など食べられる部分も廃棄



世界の飢餓人口約8億人

飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食料支援量約420万トンより多い量が捨てられている。



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



持続可能な消費生産形態を確保する

エスディーゼーゼス

《 SDGs 》

世界中で、協力して食品ロスを減らそう、という試みがすすんでいます。

●食品ロスを減らそう！●

買い物のとき

- ・買い物の前に冷蔵庫の中やストックを確認する。
- ・食べきれないほどの食材を買わない。
- ・商品は手前から購入する。(お店での食品ロス削減につながる)



「消費者庁のキッチン」など、食材を無駄にしないレシピがインターネットでも紹介されています。



調理のとき

- ・残っている食材から使う。
- ・食べられる分だけを作る。
- ・大根の葉や人参の皮、ブロッコリーの芯などは捨てずに、食材をまるごと食べる工夫をする。

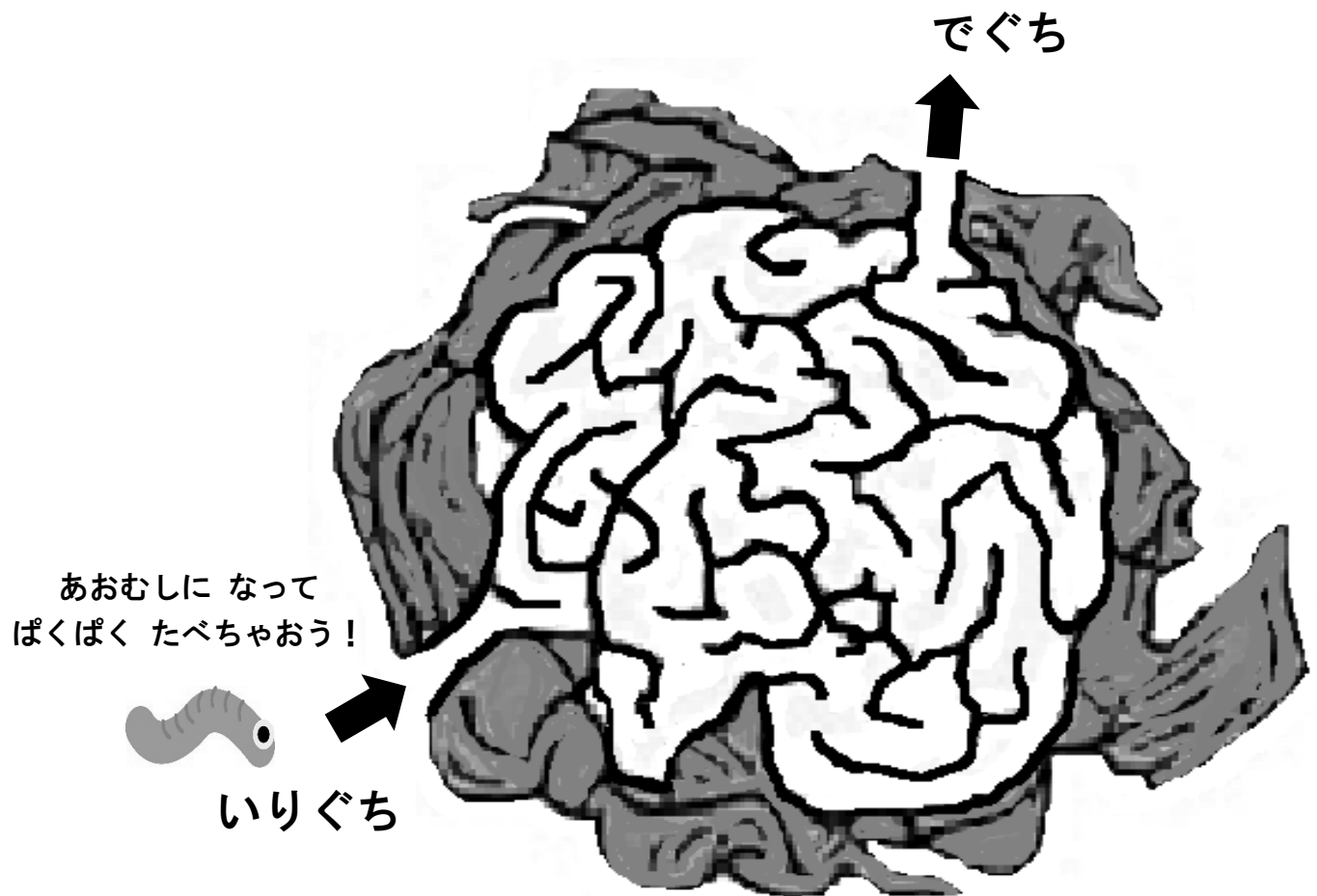
保存のとき

- ・乾燥や冷凍など、傷みにくい方法を取り入れる。
- ・冷蔵庫の中を整頓する、透明な容器を使用するなどして、食べ忘れない。

(農林水産省HP・環境省HP参考)

「もったいない」という気持ちを持って行動することは、食品ロスを減らすだけでなく、無駄な食費も減らすことになります。「もったいないことにならないかな?」と、買う前や捨てる前、注文する前に考えてみましょう。

いまがおいしい たべもの 「なまえ は なあに？」



ぶろっこりの しんせきだよ。

はなになる まえの しろい つぼみの ぶぶんを たべるよ。

<こたえ>
かりふらわー

