



食育だより

令和6年 9月 28日
日野市立日野第七小学校
栄養士 仲倉 美砂

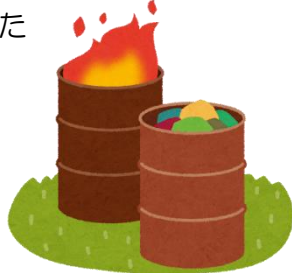
10月は食品ロス削減月間です！自分でできることを考えてみましょう！

日本では毎年多くの食品ロスが発生しています。また2015年9月に国際連合で、2030年までに世界全体の一人当たりの食料の廃棄を半減させるなどの目標が設定され、世界的にも関心がもたれています。食品ロスの問題は、資源の無駄だけでなくCO₂排出の面からも緊急に取り組むべき課題です。食品ロスについて、家族で考えてみましょう。

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨ててしまう食品をいいます。食品ロスを減らすためには1人ひとりの心がけが大切で、残さず食べることも食品ロスの削減につながります。料理を作りすぎた時などは、冷蔵庫などで保管して早めに食べきりましょう。

< どうして食品ロスが問題なの？ >

日本の食料自給率は低く、多くの食料を輸入しています。それにもかかわらず、大量の食料が捨てられています。食料そのものが無駄になるだけではなく、食料をつくったり運んだりするために使ったエネルギーや、ごみを処分するために余分なエネルギーを消費しているのです。



< 食品ロスはどこで発生しているの？ >

食品ロスは食品メーカーや小売店、飲食店や家庭など、さまざまな場所で発生します。過剰生産やパッケージの印刷ミス、販売期限がすぎた売れ残りなどのほか、飲食店や家庭、学校給食の食べ残しなども食品ロスになります。



< 賞味期限が切れたらすぐに食べられなくなるの？ >

賞味期限は「おいしく食べられる」期限です。牛乳・乳製品や即席めん類、スナック菓子、缶詰などに表示されます。消費期限（安全に食べられる期限）とは違って、すぐに食べられなくなるわけではありません。ただし、これは開封前の期限です。開封後は期限に関わらず早めに食べましょう。



世界の合言葉

MOTTAINAI !
(もったいない!)



ノーベル平和賞を受賞した、ケニアの環境保護活動家ワンガリ・マータイさんは、日本語の「もったいない」という言葉に感銘を受け、持続可能な社会を目指す MOTTAINAI キャンペーンを世界で展開しました。MOTTAINAI (もったいない) は世界に広がっています。

持続可能な社会を目指そう！

わたしたちの住む地球は、地球温暖化やごみの量の増加、生物多様性の危機など、さまざまな環境問題を抱えています。これは、わたしたちの生活が地球の自然が持つ許容量を超えるほど、地球環境に大きな負荷を与えているからです。限りある資源を大切にするために、環境のためにできることを考えて実行していきましょう。

持続可能な社会のために、食べ残しをしない・買い物の際にはマイバッグを持っていき、その場でレジ袋を買わないなど自分でできることを考えて、ごみを減らしましょう。



家庭の食品ロスを減らすためには、必要なものだけ買い、余った食材や料理は別の料理に活用して食べきるようにします。

また、加工食品の期限表示を正しく理解することが大切です。家族で協力して取り組みましょう。



現在日本は年間 **472 万トン** の食品ロスを生み出しています。まずは現状を知ること、そして「自分の力でできること」を考え、実行することが大切です。

学校では定期的にアルファ化米を使用しています。アルファ化米とは、炊いたり蒸したりしたご飯を急速乾燥させたお米で、日野市が災害用食料として備蓄しています。保管の期限を迎える前に、ローリングストックとして給食に活用しています。

「持続可能な社会」の実現のために、一人一人が主体的に向き合わなければいけない時代が来ています。給食では、「美味しい給食を作ること」で食べ残し削減を支えていくよう努めます。

ご家庭でも、食材は「買いすぎず」「使い切る」「食べ切る」ことに気を付けて食生活を見直しましょう。

今日からチャレンジ ごみを減らそう

持続可能な社会のために、食べ残しをしない、レジ袋をもらわないなど、ごみを減らす工夫を考えて取り組みましょう。



参考資料：

農林水産省 HP「食品リサイクル・食品ロス」より抜粋

環境省 HP「ちょっとした「心がけ」で、食品ロスを減らしましょう！」より抜粋

日野市防災安全課・日野市健康課 HP より抜粋