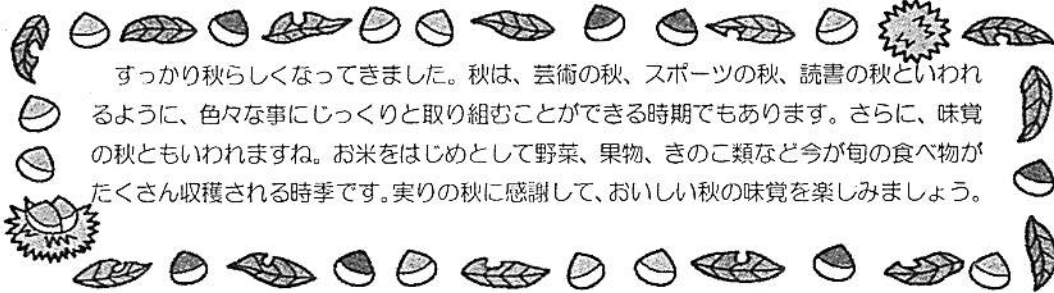


食育だより

令和4年 10月号

坂戸市立千代田中学校
栄養技師



すっかり秋らしくなってきました。秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるように、色々な事にじっくりと取り組むことができる時期でもあります。さらに、味覚の秋ともいわれますね。お米をはじめとして野菜、果物、きのこ類など今が旬の食べ物がたくさん収穫される時季です。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

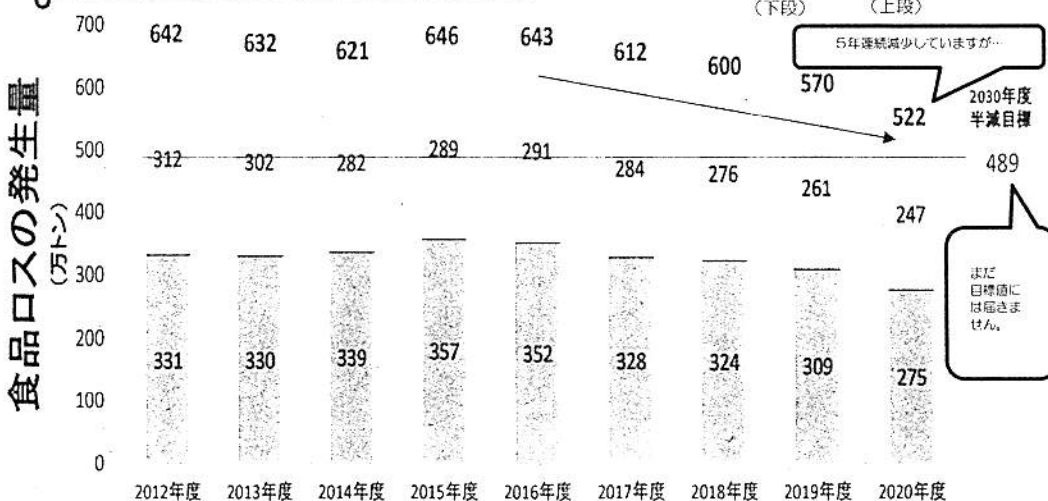
地球に優しい食生活を!

毎年10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。食品ロスとは、まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことです。

日本では令和2年度の1年間で、522万トンの食品ロスが発生しています。統計を取り始めた平成24年度に比べると5年連続で減少してきていますが、SDGs（持続可能な開発目標）の目標の一つ「2030年までに食品廃棄物を半減する（2000年度比）」にはまだ届かず、今後もさらなる努力が必要です。食品ロスを減らすために、ひとりひとりが考えて、自分ができることを、今日から始めてみませんか？



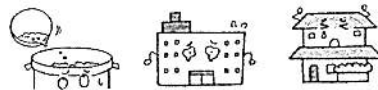
日本の食品ロスの発生量の推移



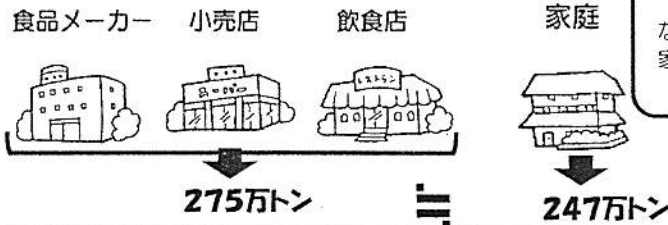
※端数処理により合計と内訳の計が一致しないことがあります。

環境省「我が国の食品ロスの発生量の推移」

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、さらには学校給食の食べ残しなども食品ロスになります。

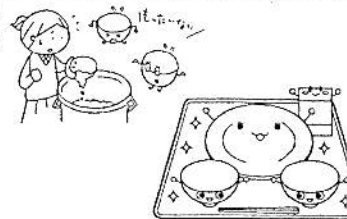


なんと食品ロス発生量の約半数が、家庭から発生しているんだって！



食品ロスを減らすために、学校給食の時間にできること

給食の配膳時、自分が食べきれぬ量をよそい、よそった分は残さず食べましょう。クラス全体で、食べたい人には食べてもらって、SLP (School Lunch Perfect) の日以外でも、なるべく食べ残しを減らす取り組みをしてみましょう。



食品ロスを減らすために、みんなのお家でできること

家にある食材・食品をチェックし、使い切れる分だけ買う。



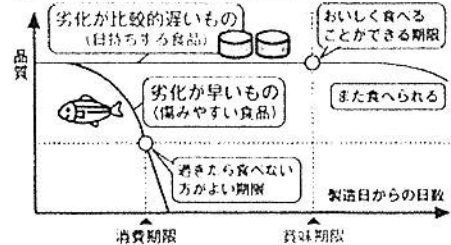
冷蔵庫や食品庫の整理整頓をし、何があるか把握しやすくする。



すぐに使うなら、消費期限・賞味期限の近いものを買う。

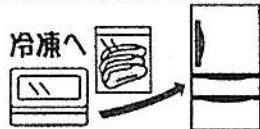


消費期限と賞味期限のイメージ



- 食品を種類ごとに分ける。
- それぞれの置く場所を決める。
- 詰めこみ過ぎず、フリースペースを作る。
- ストックのルールを決める。

新鮮なうちに冷凍するなど、保存方法を工夫する。



在庫一掃の日を決めて、残った食材・食品を食べ切る。

