

毎月19日は食育の日

# 元気モリモリ



もったいなーい！

おうちのごはん

令和4年2月号

大阪市立福島小学校

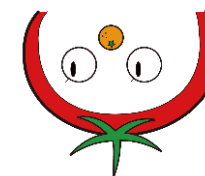
日本では1人当たりに換算すると、毎日お茶1碗分の食料を無駄にしているなど、多くの食品ロスを発生させています。ところが、7人に1人の子どもが貧困で食事に困っている状況です。私たち一人ひとりが食べものをもっと無駄なく、大切に消費していく必要があります。

SDGsの目標12「持続可能な生産消費形態を確保する」の観点からも食品ロスをなくす取り組みを実践していきましょう。

## 家庭の食品ロスを減らしましょう

令和元年10月から、食品ロスの削減を総合的に推進することを目的として「食品ロス削減推進法」が施行されています。

「食品ロス」とは、食べ残し、売れ残りや期限が近いなど様々な理由で、食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。



残さんと食べやー

### 食品ロスの現状

日本の食品ロスは、年間570万トン、毎日、大型トラック(10トン車)で約1560台分の食品を廃棄しています。

年間1人あたりの食品ロスは約45kgで、年間1人あたりの米の消費量に相当します。



### 食品ロスの半分は、家庭から

食品ロスの約261万トンは家庭から出しています。平成29年に徳島県で実施した食品ロス削減に関する実証事業の結果から、捨てられやすい食材は、主食(ごはん、パン、麺類)、野菜、おかずの順でした。



捨ててしまう理由は、食べ残し、傷んでいた、期限切れ(賞味・消費期限)の順で多いことがわかりました。

### 食品ロスを減らすために

#### 賞味期限と消費期限の違い

食品の期限表示は賞味期限と消費期限があります。いずれも開封していない状態で、記載している保存方法で保存した場合の期限です。

「賞味期限は、おいしく食べることができる期限」

「消費期限は、食べても安全な期限」

賞味期限は、過ぎてもすぐに廃棄せずに、自分で食べられるかどうか判断することも大切です。

#### 食品ロスを減らすために その2. 調理

① 作り過ぎないようにしましょう。

② 残った料理は、リメイクしましょう。

③ 冷蔵庫の在庫一掃の日を作ってみましょう。

④ 野菜は、ここまで食べられるところがあります。

・だいこんやかぶの葉は細かく切って、ちりめんじゃこ炒めてふりかけに。

・にんじんやかぼちゃの皮も食べられます。

・きのこの石づきもおがくず等を取り除けば食べることができます。



#### 食品ロスを減らすために その3. 冷凍保存

① まとめて買った肉や魚は、使う分ごとにラップやフリーザーパックに小分けして冷凍しましょう。(霜がつかないように薄く平らにしましょう)

② しめじ、しいたけなどきのこ類は、食べやすい大きさに切って冷凍しましょう。調理は、冷凍のままでOKです。

③ トマトを加熱調理するなら冷凍がおすすめ。丸ごと冷凍ができます。冷凍のまますりおろしや細かく刻むこともできます。

④ しょうがやにんにくも使いやすい大きさにカットして冷凍しましょう。そのまますりおろして使えます。

