

保護者向け食育情報

食育だより 3月

令和 8(2026)年
大阪市立鯉江東小学校
城東区栄養教職員

家庭の食品ロスを減らしましょう

もったいなーい!

食品ロスとは、本来まだ食べることができるのに、捨てられる食品のことをいいます。
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。

食品ロスの現状

日本の食品ロスの量は、年間460万トンを超えています。

毎日、大型トラック(10トン車)で約1290台分の食品ロスが発生しています。

これは、1人あたりに換算すると、毎日おにぎり1個分(102g)を捨てていることになります。



食品ロスの半分は、家庭から

食品ロスの約230万トンは家庭から出ています。徳島県における食品ロス削減に関する実証事業の結果によると、捨て



てしまう理由には、「食べきれなかった」「傷ませてしまった」「賞味・消費期限が切れていた」がありました。

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1. 買い物

- ① 買い物に行く前に家にある食材をチェックしてから行きましょう。冷蔵庫、冷凍庫、食品庫、床下収納庫など確認しましょう。
- ② 必要以上に買い過ぎないように使い切る分だけ買うようにしましょう。
- ③ 今日使うものなら、スーパーの棚の前から取って買うようにしましょう。



食品ロスを削減するために消費者庁が料理レシピサイトを掲載しています。「消費者庁のキッチン(公式ページ)」で検索してみてください。そこからの料理を1品紹介します。

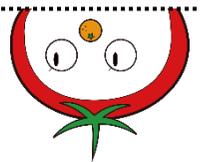
使い切りレンジしいたけ

【材料 2人分】

生しいたけ	4枚
たまねぎ	50g
ツナ(缶)	40g
マヨネーズ	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
こしょう	少々
かいわれ菜	適量

【作り方】

- ① しいたけは、軸を切る。
- ② しいたけの軸、たまねぎは細かく切る。
- ③ ボウルに②、ツナ、調味料を入れて混ぜる。
- ④ 皿にしいたけを半分に切った上に③をのせたものを置き、ラップをかけて、600wのレンジで約2分加熱し、食べやすい長さに切ったかいわれ菜をのせる。



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、工夫次第で廃棄を減らすことができます。
 - ・だいこんやかぶの葉は細かく切って、ちりめんじゃこと炒めてふりかけにすることで、無駄なくおいしく食べられます。
 - ・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、冷凍のまま可能です。
- ③ トマトを加熱調理するなら冷凍がおすすめです。トマトは、丸ごと冷凍ができるので、冷凍のまますりおろしたり、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。

