

食育通信

令和8年10月
大阪市立依羅小学校
おうちのかたへ

【毎月19日は食育の日】

食品ロスを減らしましょう

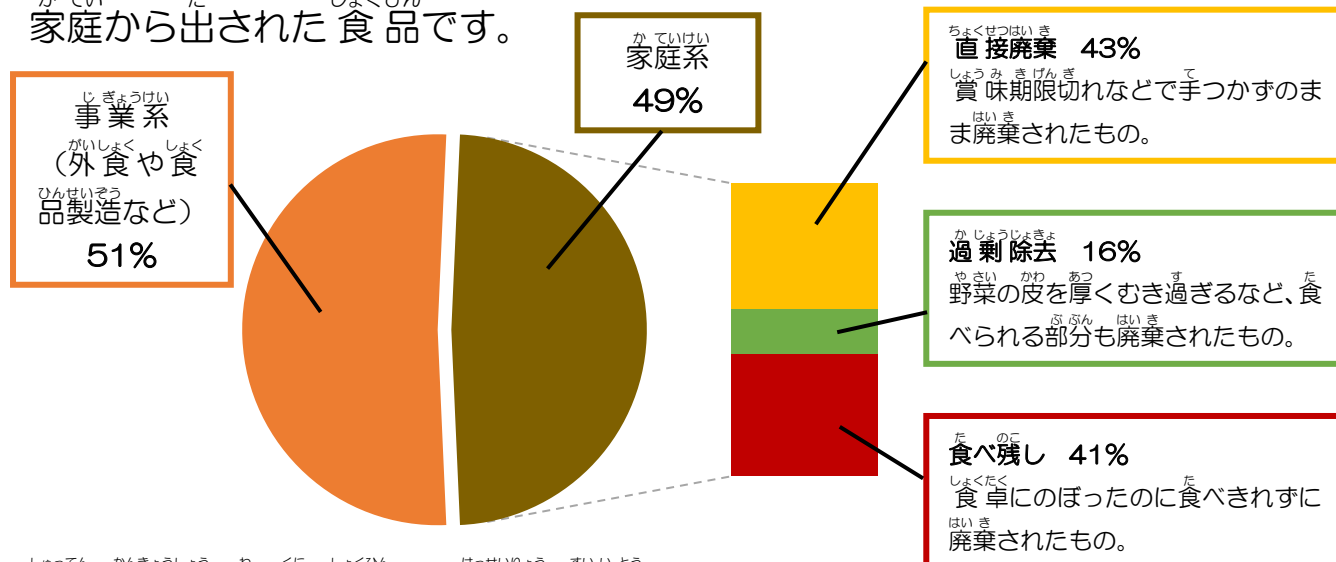


近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっており、日本では年間461万トンの食品ロスが発生しています。これは、一人当たり、おにぎり1個分（約102g）の食べ物を毎日捨てていることになります。10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。食品ロスを少しでも減らすために、できることを実践してみましょう。

食品ロスの半分は家庭から！



食品ロスは、小売店や飲食店などから発生しますが、発生量の約半分は家庭から出された食品です。



出典：環境省「我が国の食品ロスの発生量の推移等」

食品ロスを減らすコツ

家にある食品の在庫を確認し、使いきれ的分だけ買いましょう。



すぐ食べるなら、消費期限・賞味期限の近いものを買いましょう。



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しましょう。



★整理整頓のコツ★

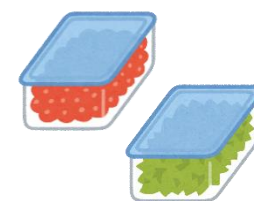
- 食品を種類ごとに分ける。
- それぞれの置く場所を決める。
- 詰め込みすぎず、フリースペースを作る。
- ストックのルールを決める。



新鮮なうちに冷凍するなど、保存方法を工夫しましょう。



在庫一掃の日を決めて、残った食材を食べきりましょう。



出典：消費者庁「計ってみよう！家庭での食品ロス」