

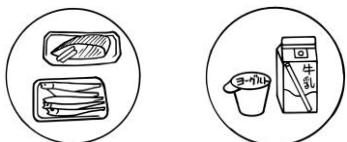
## コンビニご飯について知ろう

コンビニでは、いろいろな食品が販売されています。買い物をする時には、食品を上手に選ぶようにしましょう。



### 《選ぶ時の注意点》

- ・ごはん（主食）の量が多すぎず、いろいろな食品が入っているものを選びましょう。
- ・野菜が少ない場合は、サラダや煮物をつけ足しましょう。
- ・飲み物は、お茶や牛乳などにしましょう。
- ・デザートを買う時は、ヨーグルトや果物にしましょう。

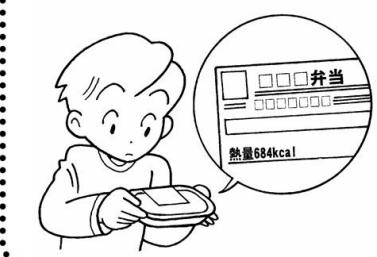


### コンビニで1食分を買う時は…



### コンビニで..... 表示をチェック

コンビニなどで販売されている弁当や惣菜には、消費期限や原材料、栄養成分などが表示されています。これによって、【エネルギー量】【脂質】【塩分】【食品添加物】【アレルギー表示】などがチェックできるので、買う時の参考にする習慣をつけましょう。



## 食品ロスを知ろう

まだ食べられるのに捨てられてしまう食物を「食品ロス」といいます。世界全体の食糧援助の量は約380万トン、日本の食品ロスは、これを大きく上回る、約643万トンでした。

2019年の5月には食品ロスの削減を目指す「食品ロス削減推進法（食品ロスの削減の推進に関する法律）」が公布されました。大切な食べ物を無駄にしないために、わたしたちにできることを考えてみましょう。

世界全体の食糧援助量

約380万トン

日本での食品ロスの量

約643万トン



出典：農林水産省「食品ロス量（平成28年度推計値）の公表について」より

©少年写真新聞社2019

