

3月

発行：大阪市立東三国中学校

持続可能な食生活～「食品ロス」を考えよう～

「食品ロス」という言葉を聞いたことがありますか。本来、食べることができるのに捨てられてしまう食品のことです。

日本の「食品ロス」は、2015 年度には1 年間で646 万トンあったものが、2019 年度には570 万トン（農林水産省推計）と徐々に減ってきているそうです。しかし、570 万トンというと1 人が1 日に130g 程度の食べることができるもの（毎日茶わん約1 ばい分程度のご飯）を捨てていることになるそうです。



わたしたちに身近な『学校給食』で食品ロスを考えましょう

給食室では、できるだけ捨てる^{しん}ところが少なくなるように考えて、野菜の皮をむいたり、芯を取ったりします。

わたしたちは、給食を食べる時にどんなことを考えているでしょうか。

- 好きな物だけ食べていませんか。
- 残すことに平気になっていませんか。
- 成長に必要な栄養素を十分にとれていますか。
- どこで作られた野菜や食品か考えたことがありますか。

給食を返す時に、食缶しょつかんの中などを一度見てみましょう。何か気づくことがあるかもしれません。



家庭での食事で食品ロスを考えましょう

- ◆食材を買いすぎないように
にしましょう。

買い物前に冷蔵庫の中などを見て、必要なものだけを買しましょう。



- ◆料理を作りすぎないように
にしましょう。



- ◆^{しょうたく}食卓に出された料理は残さず食べきりましょう。

[illegible]

SDGs（エス・ディ・ジーズ）

「Sustainable Development Goals」の頭文字を取った呼び名で、日本では、「持続可能な開発目標」と訳します。2015年9月の国連サミットで決まったもので、17の目標と169のターゲットからできています。2030年までに達成を目指す世界の目標です。世界の目標と言うと、わたしたちから遠いもののように思われますが、地球上に暮らす全ての人に関係のあることです。

「食品ロス」を減らすこともこの取組みの一つです。



★食品ロスについて「何ができるかな?」と考え、行動していくことが大切です。

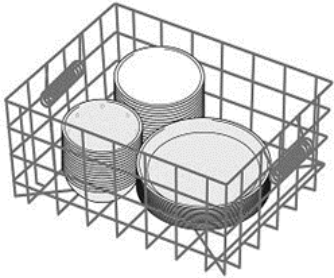
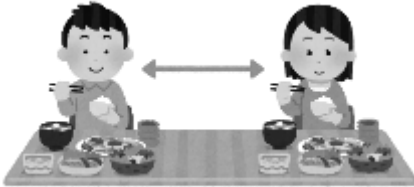
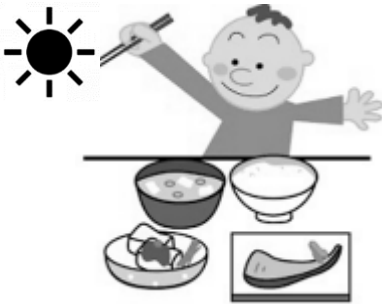
給食で食を考えましょう!!

☆ 給食時間や食生活を振り返ってみましょう ☆

あなたの1年間の給食時間の過ごし方や日頃の食生活はどうでしたか？

学校給食では「黙食」を続けた1年間でしたね。

それぞれの項目を確認して、自分自身の食生活がどうだったか振り返ってみましょう。

① 給食の前後は石けんで ていねいに手を洗った。	② 協力して給食の準備や、 後片づけができた。	③ 新しい生活様式に合わせて給 食を食べることができた。			
					
はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
④ 心をこめて「いただきます」 「ごちそうさま」を言えた。	⑤ 栄養のバランスを考え、好 ききらいせずに食べた。	⑥ 野菜の栄養素を知り、しっか り食べることができた。			
					
はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
⑦ 朝食は毎日とった。	⑧ よくかんで食べることが できた。	⑨ 食品ロスを考え、食事を残さ ないように心がけた。			
					
はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ

☆少しでもできた項目が多くなるようにがんばりましょう!