

食育うしん

3X R

発行：大阪市立新生野中学校

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）^{じょしょ}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ぱい分程度のご飯）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、芯しんを取りました。

わたしちは、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。
- ・残すことなく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いましょう。

◆料理を作りすぎないよう
にしましょう。

A black and white line drawing of a woman and a young child in a kitchen. The woman, wearing an apron and glasses, holds a large bowl of food. The child, also in an apron, stands beside her, looking up. On the counter in front of them is a small stove with a pot on it.

◆ しょくたく 食卓に出された料理は残さず食べりましょう。

A simple line drawing of a young boy with short hair, sitting at a table. He is wearing a long-sleeved shirt and is eating from a bowl with a spoon. He is also holding a glass of milk in his other hand. On the table in front of him are two more bowls and a pair of chopsticks. To his right is a kitchen counter with a sink and a stove.



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り組みの一つです。



★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。

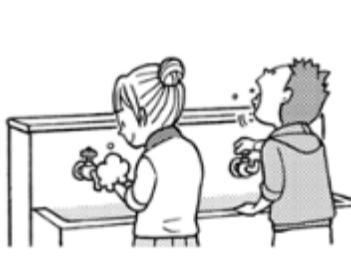
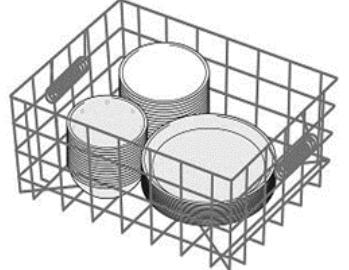
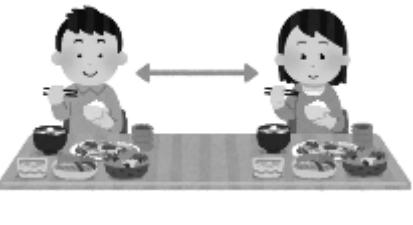
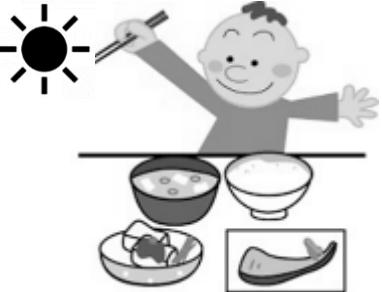
給食で食を考えましょう!!

☆ 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!