

食育つうしん

3月

発行：大阪市立平野中学校

食品ロスについて考えよう

「食品ロス」というのは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。



★食品ロスクイズ

1.令和3年度の日本の食品ロス量はどれくらいでしょう？

- ①約 320 万トン
- ②約 420 万トン
- ③約 520 万トン



2.食品ロスが問題視されている理由はどれでしょう？

- ①食べ物がもったいないから
- ②地球温暖化の原因になるから
- ③お金の無駄使いにつながるから



日本の令和3（2021）年度の食品ロス量は約 523 万トンでした。（農林水産省、消費者庁、環境省公表）これは全ての国民が毎日おにぎり1個分（約 114g）を捨てている計算になります。

まだ食べられる食品を捨てることは、資源が無駄になり、もったいないというだけではなく、捨てた食品を燃やすことでCO₂が排出され、地球温暖化につながります。またごみとして処理するためにお金を余分に使うことになることもあります。一人一人が食品ロス削減の意識をもってできることから実践していくことが大切です。

食品ロスクイズの答え：1. ③ 2. ①②③すべて

お家での食品ロスを減らすために今日からできる One Action !

買い過ぎない

- ・家にある食材を確認してから買い物に行く
＊メモを用意して買い物に行くのも効果的
- ・「まとめ買い」は避け、こまめに買い物に行く

作り過ぎない

- ・家族の予定や体調を考えて作る量を調整する
- ・使いきれなかった材料は冷凍保存して別の料理に使う



食べ残さない

- ・野菜などはしっかり洗って皮まで食べる
- ・残ってしまった料理はアレンジしておいしく食べきる
- ・量が多い料理は他の人と分け合って食べる

★「消費期限」と「賞味期限」の違い★

食品の期限表示には「消費期限」と「賞味期限」があります。これは、未開封の状態、保存方法に表示されている方法に従って保存された場合の期限です。

○消費期限：衛生的に安全に食べられる期限。品質が急速に劣化しやすいもの（弁当、サンドイッチ、そうざいなど）

○賞味期限：おいしさなどの品質が保証される期限。比較的長く保存が可能なもの（スナック菓子、即席めん、缶詰、ソーセージなど）

消費期限は「過ぎたら食べない方がよい期限」、賞味期限は「おいしく食べることができる期限」です。

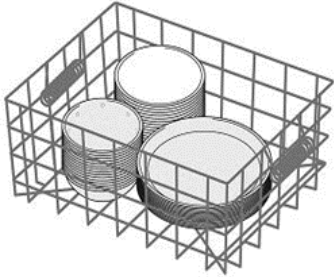
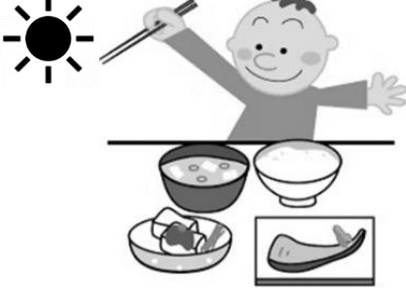
期限表示の意味を正しく知って、食品を無駄なく食べきる習慣を付けましょう。

給食で食を考えましょう!!

1 年間の食生活を振り返ってみましょう

よい食生活の積み重ねが健康な体をつくれます。

あなたの1年間の食生活はどうでしたか？それぞれの項目を確認して振り返ってみましょう。

① 食事の前後は手を洗った。	② 給食で毎回牛乳を飲んだ。 (牛乳を飲めない場合は、別の食品で しっかりカルシウムをとった。)	③ 食事を残さないように努力 した。			
					
はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
④ 協力して給食の準備や後か たづけができた。	⑤ 栄養のバランスを意識した。	⑥ 朝食は毎日とった。			
					
はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
⑦ 野菜の栄養素を知り、しっ かり食べることができた。	⑧ 心をこめて「いただきます」 「ごちそうさま」が言えた。	⑨ よくかんで食べることがで きた。			
					
はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ

これからも、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。