

食育つうしん

3月

発行：大阪市立平野中学校

最近よく聞く

《持続可能な食生活を考えよう》

持続可能な食生活って何？

持続可能は、未来の世代もずっと続けていくことができる、という意味です。持続可能な食生活とは、世界中の人々が、将来にわたって安心して食べ続けることができるように考えた食生活のことです。



今の食生活は、持続可能？

日本は外国から多くの食料を輸入している一方、令和5年度には 464万トンの食品ロス（食べられるのに廃棄される食品）を出しています。これでは、生産・輸送だけでなく、食品廃棄でもCO₂が排出され、地球温暖化が加速します。



464万トン＝一人1日あたり102g
全国民がおにぎり1個分の
食べ物を毎日捨てている！

今日からできる！持続可能な食生活

無駄を減らし、環境にやさしい食生活を目指しましょう！

食品ロスを減らす

食品ロスの半分は家庭から！これらのことに気を付けましょう。

・買い過ぎない



・作り過ぎない



・食べ残さない



知ってる？ てまえどり

てまえどりとは、スーパーなどですぐ食べるものを買う時、賞味・消費期限が近い手前の商品を積極的に選ぶことです。期限切れによる食品ロスを防ぐことができます！



給食の食品ロスを減らそう！

食べれば栄養、残せばゴミ。残った給食も食品ロスです。

食品ロスを減らすことで、食品の生産や輸送・廃棄処理にかかるエネルギーが抑えられ、環境への負荷が小さくなります。

苦手なものでも「あと一口」、頑張ってみませんか？ 600人の一口で、およそ10kgの食品ロスを減らすことができます！



※ごはん一口は約17gです。

地域でとれたものを食べる

地産地消といいます。住む場所の近くで生産された食品を食べると、輸送や保管にかかるエネルギーが抑えられます。



旬のものを食べる

自然に育つ時期（旬）にとれた食べ物は、味がよく、栄養価も高く、環境への負担は少ないです。



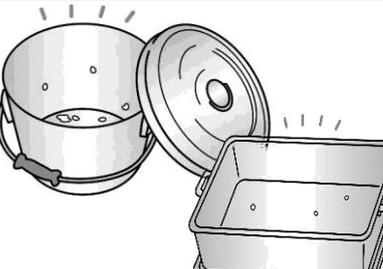
★未来のために、今から、食生活を見直してみよう。

給食で食を考えましょう!!

～1年間の食生活を振り返ろう～

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？ 次の項目で振り返ってみましょう。

| | | | | | |
|--|---|--|-----|----|-----|
| <p>① 食事の前は石けんで手を洗った。</p>  | <p>② 協力して給食の準備や後片付けができた。</p>  | <p>③ よくかんで食べることができた。</p>  | | | |
| はい | いいえ | はい | いいえ | はい | いいえ |
| <p>④ 野菜の栄養素を知り、しっかり食べることができた。</p>  <p>大阪市食育推進キャラクター「たべやん」</p> | <p>⑤ 心をこめて「いただきます」「ごちそうさま」が言えた。</p>  | <p>⑥ 食事を残さないように心がけた。</p>  | | | |
| はい | いいえ | はい | いいえ | はい | いいえ |
| <p>⑦ 朝食は毎日食べた。</p>  | <p>⑧ 間食や夜食をとり過ぎないようにした。</p>  | <p>⑨ カルシウムを意識してとった。</p>  | | | |
| はい | いいえ | はい | いいえ | はい | いいえ |

「はい」の数が多くなるよう、意識してこれからの食生活を送りましょう。