

食育だより



2月号



2月になりました！ヒヤッとした冷たい空気の中、子どもたちは白い息を吐きつつ元気に遊んでいます。たくさん遊んだ後は、手洗いうがいを忘れずにしっかりしましょう！

家庭での食事・食育～食品ロスを考えよう～

食品ロスとは、まだ食べられるのに廃棄されてしまう食品のことです。

農林水産省によると、令和3年度時点での日本の食品ロスは523万トン。これを国民一人当たりに換算すると、毎日お茶碗1杯分(約114g)の食品が捨てられていることとなります。

▶食品ロスはなぜ起こるの??

食品ロスが起こる理由のひとつとして、お店とその利用者の関係性があります。

<例えば>お店が、利用者に求められている量よりも多く用意しておくことは

- いくつかの商品の中から、好きなものを選べる。
- 都市部だけではなく、地方まで流通が行き渡る。
- 品質、経済的に安全で安定したものを購入できる。

などの理由があるのですが、それらと引き換えにわたしたちは、多くの食品ロスも生み出すことになりました。



家庭でもできる！！

食品ロスを出さない工夫♪

★食べ残さない★

→食べきれる量を盛り付ける、食事の前に間食をしない など

★捨てない★

→食べきれなかった分はすぐに保管する、賞味・消費期限をこまめにチェックする など

★長持ちさせる★

→冷蔵庫いっぱい食品を詰めない、缶詰などの常温保存できる食品も使う など



▶「もったいない」そんなキモ子を、大切に！

まだ食べられる食品を捨てたり、食べきれない料理を残したりするのは、やはりもったいないですね。また食品ロスが減ることは、ゴミの焼却費や温室効果ガスを削減できるといったメリットもあります。まずは各家庭から、できることをやっていきましょう！

