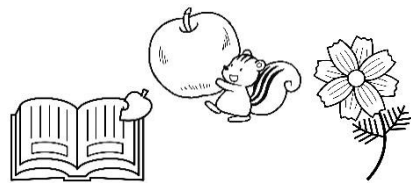


# スクールランチ10月



日ごとに秋が深まり、朝夕はだいぶ涼しくなってきました。10月は「食品ロス月間」です。SDGsの言葉と一緒に食品ロスにも注目が集まっています。この機会と一緒に考えてみましょう。

## 一緒に考えよう『食品ロス』

ついでに



ロゴマーク(ろすのん)

### Q1. 食品ロスとは…??

まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のこと。

今、世界中の国が食品ロス削減に取り組んでいます。

### Q2. なぜ食品ロスを減らした方がいいの??

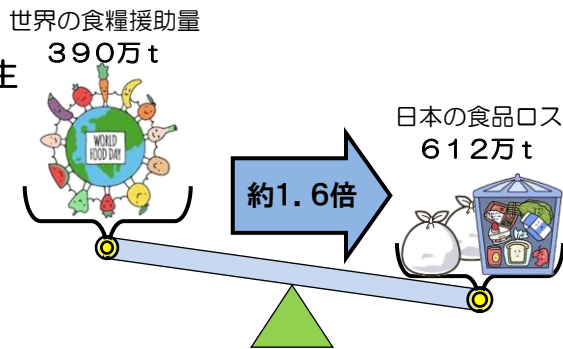
△食品ロスを減らすと・・・

- ・大切な自然を守る：水や二酸化炭素などの量を減らせます。
- ・ムダなお金を減らせる：ムダになってしまう食べ物をつくる時にもお金がかかります。
- ・食べものの輸入を減らせる：日本はたくさんの食べ物を海外から買っています。
- ・「ありがとう」の気持ちを表せる：食べ物を作ってくれた方、生き物の命など、食べ物を大切にすることは「ありがとう」のメッセージです。



### Q3. 日本の食品ロスはどこから・どのくらいの量なの??

食品ロスは、食品メーカーやスーパー、飲食店などのお店と家庭からを合わせて1年間で600万トン以上が発生しています。家庭からもお店とほぼ同じくらい食品ロスが発生しています。学校給食の食べ残しなども食品ロスになります。国民一人当たりでは、毎日お茶碗一杯分の食べ物を捨てていることになります。



### Q4. 食品ロスを減らすためには??

“買いすぎない”、“使いきる”、“食べきる”の3つポイントで食品ロス削減

#### “買いすぎない”

- ・冷蔵庫の中身をチェック
- ・何をかうかメモしてみよう
- ・割引商品は本当にお得?
- ・家にある食材を優先しよう

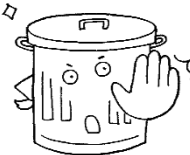
#### “使いきる”

- ・賞味期限と消費期限の違いがわかる?
- ・『てまえどり』も立派な貢献
- ・フードバンクの活用

#### “食べきる”

- ・食べきれぬ量を知る・つくる
- ・料理は少なく盛りつけよう

減らそう!  
食品ロス



食品ロス削減には一人一人の取組が大切です。家庭でもできることを探してみましょう!

違いがわかる？

## “消費期限”と“賞味期限”

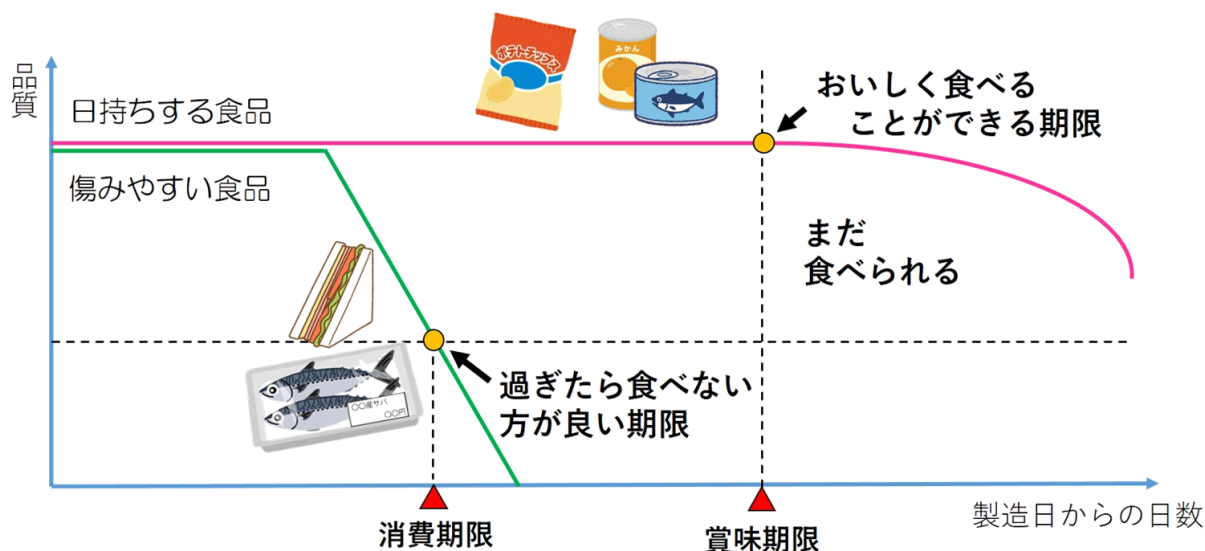


消費期限は、  
「過ぎたら食べない方がよい年月日」

消費期限は、傷みやすい食材に使用されることが多い期限のため、過ぎたら食べない方がよい期限です。

賞味期限は、  
「おいしく食べることができる期限」

賞味期限は、過ぎてもすぐに廃棄せず、自分で食べられるか、どうかを判断することも大切です。

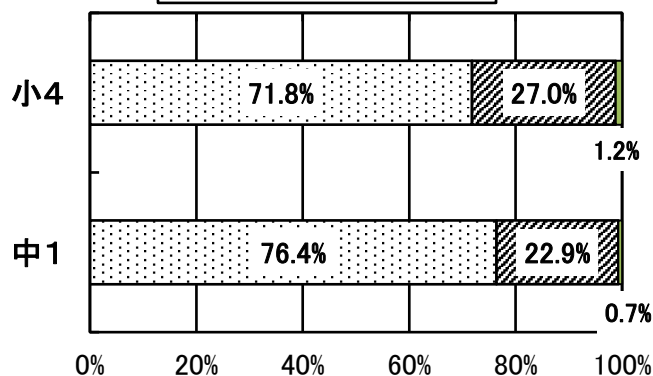


## ☆小笠の食生活を考えよう☆

10月「上手に野菜をとりいれよう」

毎食、野菜を食べますか

□はい □いいえ □無回答



小笠地区学校保健会 令和4年度食生活アンケート結果より  
(対象：小4・中1 児童生徒 3175名回答)

野菜には、ビタミンや食物繊維など、体に必要な栄養素がたくさん入っていますが、中には「野菜が苦手な食べられない」という人もいらっしゃるかもしれませんね。今は食べられなくても、大きくなれば食べられるようになることもあります。そこで、食べやすくする工夫を紹介します。あきらめずに、食べる機会をつくりましょう。

- ①調理方法を工夫する  
(すりおろす・刻む・揚げる等)
- ②味付けを工夫する  
(ケチャップ・マヨネーズ・カレー等)
- ③好きなものといっしょに食べる