

10月 スクールランチ

食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、実りの秋…楽しみの多い季節がやってきました。秋はお米をはじめ、さつまいも・栗・柿などたくさんの食べ物が旬を迎えます。豊かな自然と多くの方々の努力があり、ようやく実った食べ物です。自然の恵みや作ってくださった方々に感謝していただきましょう。今月は食品ロスと食育ピクトグラムについてのお話です。

* 食品ロスってなあに？

食品ロスという言葉聞いたことはありますか？「食品ロス」とは、本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。日本の令和5年度の食品ロス量は**464万トン**でした。これは日本人全員が1年間毎日、小さめのおにぎり1個を捨てているのと同じぐらいの量です。

464万トン/年

日本ではこれだけたくさんの食べ物を捨てていますが、世界では約9人に1人が飢餓で苦しんでおり、約2～3人に1人は健康的な食事をとることができていません。

※飢餓：長期間にわたり十分に食べられず、栄養不足となり、生存と生活が困難な状況のこと

そのような人々へ向けた世界の食料支援量は、令和5年度で**370万トン**でした。なんと、世界中で支援にまわっている量より、日本で食品を捨てている量の方が多いのです。私たちが捨てている食品で、どれだけたくさんの人々を救うことができるのでしょうか。

* ストップ！食品ロス

身近な家庭で発生する食品ロスは、大きく3つあります。普段の生活を振り返ってみましょう。そして、食品ロスを減らすためにはどのような工夫ができるのでしょうか？

食べ残し

食べきれない量を食べようとして、残してしまっ
たことはありませんか？

- * 外食では、食べきれる量をたのみましょう。
- * 食べきれない場合は、持ち帰ることができるか、お店の人に確認してみましょう。

直接廃棄

買いすぎたり、気が付いたら賞味期限が切れていたりして、そのまま捨てていませんか？

- * 必要な分だけ買いましょう。
- * 消費期限（安全に食べることができる期限）と賞味期限（おいしく食べることができる期限）を理解しましょう。

過剰除去

野菜の皮をむきすぎたり、ヘタを大きくカットしすぎたりしていませんか？

- * 野菜の皮等を使用して、もう一品料理を作ってみましょう。皮等にも栄養は含まれています。
- 例）・にんじんや大根の皮のきんぴら
・ブロッコリーの茎炒め

* 知ってる？「食育ピクトグラム」

エスディー・ジー・エスSDGs17の目標のように見えますが、これは食育ピクトグラムといい、食育の大切な12の取り組みをたくさんの人に知ってもらうために、わかりやすく絵にしたものです。「8食べ残しをなくそう」は、このお便りで紹介している食品ロスの削減を進めることを表しています。食育ピクトグラムを参考にしながら、自分の食生活を振り返ってみましょう。



(出典：農林水産省 HP)