# 10月 スクールランチ

10月になり、過ごしやすい気候になってきました。秋は新米をはじめ、さつまいも・栗・柿や、秋刀魚・鯖などたくさんの食べ物が旬をむかえます。10月は「食品ロス削減月間」です。この機会に、食品ロスを減らすために、家庭や社会全体でできる取り組みを考えてみましょう。

## 食品ロスとは？

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことをいいます。食品ロスには、食品メーカーや小売店、飲食店での売れ残りや消費期限・賞味期限が切れた食べ物、調理の時の皮のむきすぎ、食べ残しなどがあります。

## 食品ロスはなぜ問題なの？

大量の捨てられた食料そのものが無駄になるだけではなく、ごみとして処理されるため、たくさんの費用がかかります。日本では、捨てられた食品は「可燃ごみ」として燃やされます。特に、水分を多く含む食品の焼却には多くのエネルギーが必要です。また、地球温暖化の原因となる二酸化炭素($CO_2$)がたくさん排出され、焼却後の灰を埋め立てる土地の問題も発生します。「食べられるものは捨てない。」それが二酸化炭素($CO_2$)排出の削減につながります。

## 日本の食品ロスはどのくらい？

日本の食品ロスは約461万トン。(令和６年度推計値) これは1人当たり、毎日おにぎり約1個分(102g)を捨てている計算になります。

## ● 食品ロスを減らす工夫 ●

**冷蔵庫の中は、消費期限や賞味期限を確認して整理する。**

冷蔵庫いっぱいに食料が入っていると奥のほうから、期限が過ぎた食品が発見されるかもしれません。加工食品には、「消費期限」か「賞味期限」の表示があります。期限表示を正しく理解しましょう。

**お店でごはんを食べる時は、食べられる分だけ頼む。**

料理のボリュームを確認し、食べきれないと思ったらハーフサイズや小盛りメニューを活用し、注文しましょう。また、食べ放題やビュッフェなどでは、自分で食べきれる量を盛り付けるようにしましょう。

**食べ物を使い切り、残さず食べる。**

料理を作る時は食べきれる分量にしたり、野菜の皮できんぴらをつくったりするなどの工夫をし、調理の無駄をなくしましょう。また、食べ残さないようにすることが大切です。

**「もったいない」の意識を持つ。**

食材を腐らせたり捨ててしまったりするのは、もったいないことです。食品ロスを減らそうと1日だけ頑張っても効果は小さいです。毎日継続して食品ロスを減らそうという1人ひとりの心がけが大切です。

## 消費期限

「安全に食べられる期限」

いたみやすい食品に表示されており、
期限を過ぎたら食べないようにしましょう。

## 賞味期限

「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に
見た目や、においで食べられるかどうかを判断しましょう。

※消費期限や賞味期限は未開封の状態で定められた方法により保存した場合の期限です。一度開封したら早めに食べましょう。