

10月



平成 28 年 10 月 11 日
狭山市立中央中学校
栄養教諭 市村

すっかり秋らしくなりました。スポーツの秋、食欲の秋、読書の秋、勉強の秋…自分に合った秋を見つけてみるのもいいですね。

さて、今回はみなさんにひとつ考えてほしいことがあります。『食品ロス』という言葉を知っていますか？食べ物が豊かな今の時代だからこそ、真剣に考えてもらいたいと思います。

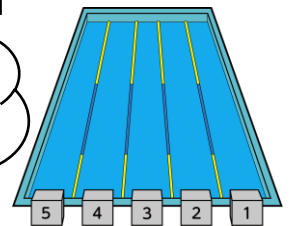
★「食品ロス」とは？



食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。日本では年間 6 4 2 万トン発生しているといわれています。その食品ロスのうち約半分は家庭から発生しています。

642万トンって？

25mプール
約 16,460 杯分
の水と同じ重さ！



★身近な“3大食品ロス”！！

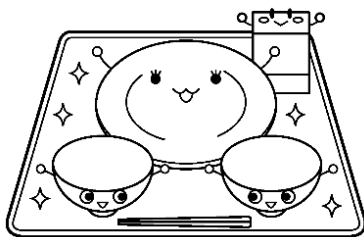
- 食べ残し ⇒ 多すぎたり、好き嫌いにより、食べられる料理を残してしまうこと。
- 直接廃棄 ⇒ 賞味期限が過ぎたことなどが原因で手をつけずにそのまま捨てること。
- 過剰除去 ⇒ 野菜や果物の皮などを必要以上に厚くむいたり、腐らせて取り除いたりすること。

自分に思い当たることはありませんか？自分くらい…これだけなら…そんな考えの人が集まれば、とんでもない量の食品ロスが出てしまいます。「自分だけは捨てない！」「もったいない！」という気持ちを持ち続けてください。



★給食センターでは、食べ残し調査をしています！

毎日、クラスごと、食缶ごとに残滓（ざんし）率として、食べ残した量を記録しています。これは、ただ単に好き嫌いの調査をしているわけではありません。残滓率から、栄養士は献立の組み合わせや量などを検討して、今後の献立作成に活かしていきます。その中でも、常に食べ残しが多いクラスはとても気になります。給食は、食缶に入っている量をクラスの全員で食べ切ってこそ、今のみなさんに必要な栄養素がとれるようになっていきます。自分の体のためにも、そして食品ロス削減のためにも、ぜひ残さず食べることを心掛けてください。



残さずに食べよう！



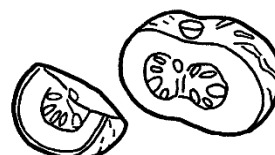
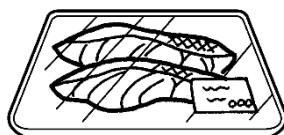
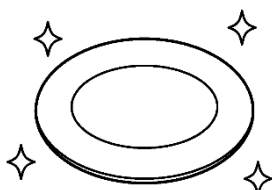
食品ロスを減らすためにできること

食べ物を無駄にしないためにもできることから始めましょう！

残さず食べる

期限表示を理解する

必要な分だけ購入
して食べ切る



もったいない！
食べ物を
捨てないで！

