

給食だより

宇美町立宇美東小学校
令和6年 10月号

食品ロスについて考えよう

「食品ロス」という言葉を聞いたことがあるかと思いますが、この「食品ロス」は私たちの身近なところでもたくさん発生しています。10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。食品ロスを減らすために何ができるか、ぜひ考えてみましょう。

Q1 食品ロスって何？

「食品ロス」とは、まだ食べられるのに捨てられる食品のことです。食べ残し、賞味期限・消費期限切れ、野菜などの皮の剥きすぎなどが食品ロスにあたります。

この「食品ロス」の多さが日本でも世界でも問題になっています。食べ物を捨てることはもったいないことで、地球温暖化の促進など、環境にも悪い影響を与えてしまいます。

Q2 どのくらい捨てられているの？

食品ロスの量は、日本全体で年間472万トンです（令和4年度推計値）。このうちの半分は各家庭から発生、残りの半分は食品メーカーや食べ物を扱うお店、食べるお店などから発生しています。

＜国民一人当たりの食品ロス量＞

1年間 約38kg

1日 約103g

おにぎり約1個のごはんの量を捨てています！



食品ロスを減らすためにできること

| | |
|-------------------------------|---------------------------|
| 必要なものを、使い切れる分だけ買う | 余った食品を使い切る日を設ける |
| すぐに使うなら、消費期限や賞味期限の近いものを選ぶ | 冷蔵庫や食品庫は整理整頓し「見える化」する |
| 家族で食べきれる量を考えて料理を作る | 冷凍できるものは、新鮮なうちに冷凍する |

一人ひとりの心がけて食品ロスを減らすことができます。昔から大切にしてきた「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組めるといいですね。

10月10日は「目の愛護デー」です

目の健康には、ビタミンAが欠かせません。にんじんやほうれん草、卵やうなぎなどに多く含まれているビタミンAには、目の働きを助け、粘膜を強くする働きがあります。また、ブルーベリーやなすなどの紫色のアントシアニンという色素成分にも、疲れた目を回復させる働きがあります。目を健康に保つために、生活習慣や食事を見直しましょう。

給食では10月10日（木）にブルーベリージャムを取り入れます。

