



1月食育だより

食品ロスを考えよう!

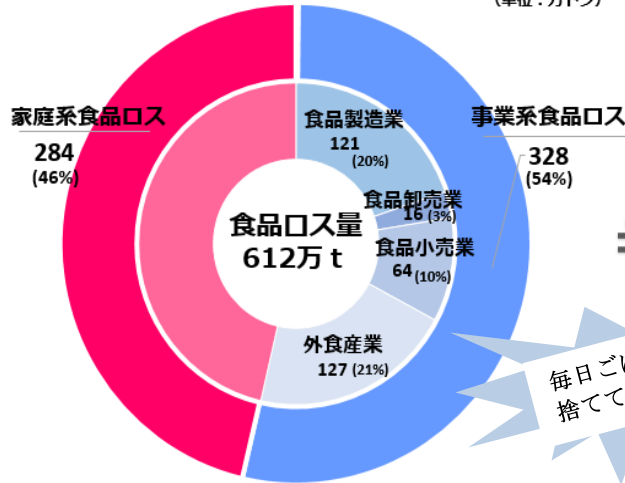
【今月の目標】

しょく 食 かんが について考えよう

令和3年1月 中学生用

食品ロスとは、本来食べられるにもかかわらず捨てられてしまう食品のことです。世界では9人に1人が栄養不足といわれている中で、日本では食品ロスが年間600万トン以上発生しています。食品を廃棄するときの運搬や、焼却する時に出るCO₂排出、生産時の多量のエネルギー消費による環境の負荷を減らすにも、食品ロスの削減が必要です。

(単位:万トン)



国民1人当たり食品ロス量

1日 約132g

※ 茶碗約1杯のご飯の量に相当

年間 約48kg

※ 年間1人当たりの米の消費量(約54kg)に相当



毎日ごはん1杯分捨てています!

資料: 総務省人口推計(平成29年10月1日) 平成29年度食料需給表(確定値)



食品ロスを減らすコツ

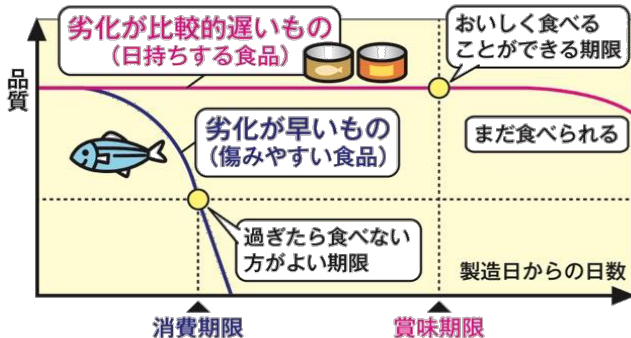
家にある食材・食品をチェックし、使い切れる分だけ買う。



すぐに使うなら、消費期限・賞味期限の近いものを買う。



消費期限と賞味期限のイメージ



冷蔵庫や食品庫の整理整頓をし、何があるか把握しやすくする。



- ①食品を種類ごとに分ける。
- ②それぞれの置く場所を決める。
- ③詰めこみ過ぎず、フリースペースを作る。
- ④ストックのルールを決める。



新鮮なうちに冷凍するなど、保存方法を工夫する。



在庫一掃の日を決めて、残った食材・食品を食べ切る。



食品事業者も食品ロス削減に向けた取り組みを進めています。消費者側の私たち一人ひとりが食品を無駄にしないように意識し、実践していくことが大切です。他にもできることはたくさんあります。家や学級で話題にしてみましょう。