

もぐもぐ

食育だより
令和6年度 No.6



令和6年 10月 25日
祖父江地区内 小学校

★毎月 19日は食育の日です★

暑さも落ち着き、涼しく過ごしやすい日が増えてきました。急な気温の変化で体調をくずしがちな季節です。食事・睡眠をしっかりととり、強い体を作りましょう。

10月は食品ロス削減月間です

「食品ロス」ってなに？

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を言います。
日本では1年間に523万トンもの食品ロスがでており、一人当たりすると、1年間毎日おにぎりを1つつずつ捨てることと同じ量になります。



給食でも食品ロスが...

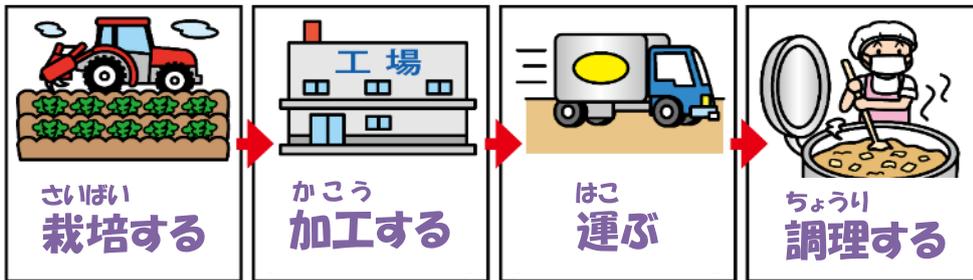
今年度の9月における給食の食べ残し量は、祖父江町内の小学校全体で**571kg**でした。これは、なみなみと入った食缶約48個分と同じ量です。また、和食・洋食・中華料理の日と比較すると和食の日の食べ残しが多い傾向にあります。

9月の食べ残し量は
571kg

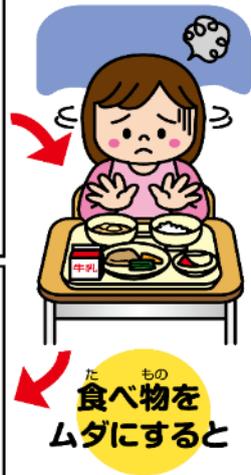


祖父江町学校給食センター調べ

食品ロスが多いとどうなるの？



残された食べ物は最後には燃やされてゴミになります。また、「燃やす」過程だけでなく、料理が食卓に並ぶまでの「栽培する」・「加工する」・「運ぶ」・「調理する」過程においてもエネルギーが消費されているので、そのエネルギーもムダになってしまいます。



みんなで減らそう！食品ロス

たった一口分だけ残しても、集まればすごい量になります。給食は多くの人と物に支えられて作られているので、感謝の気持ちを忘れずに、まずは一口多く食べてみましょう。また、家庭でも「買いすぎない」、「作りすぎない」、「食べられる食材は食べる」などの工夫で食品ロスを減らすことができます。

クイズ 食品ロスをなくす工夫をしている行動に、○をつけます。 (いくつかでも)



- ① 買い物に行く前に冷蔵庫の中身をチェックする。
- ② 卵や牛乳など、奥にある新しい商品を選ぶ。
- ③ 曲がったきゅうりなど、不ぞろいな野菜を買う。
- ④ 賞味期限が切れていたら、すぐに捨てる。
- ⑤ 食べきれぬ量だけ調理する。

このクイズの答えは、①②③④⑤です。食品ロスを減らすには、これらの工夫が大切です。