

# 食育だより

令和6年度10月号

船橋市立峰台小学校

10月は食品ロス削減月間です。食品ロスとは、本来食べられるのにさまざまな理由で捨てられてしまう食品のことです。食品ロスを減らすには、どうしたらよいかを考えて実践しましょう。

## 日本の食品ロスは年間600万トン

食べられるのに捨てられている日本の食品ロスの量は、年間600万トン（平成30年度推計）です。これは、一人当たりが毎日お茶わん1杯分のごはんを捨てているのと同じ量です。家庭から出る食品ロスの発生要因は、「食べ残し」、「手つかずの食品（直接廃棄）」、「皮のむき過ぎ（過剰除去）」などがあります。食品ロスが増えると、ごみの処理に多額の費用がかかったり、可燃ごみとして燃やすことでCO<sub>2</sub>の排出量が増えたり、さまざまな悪影響があります。大切な食べ物を無駄にしないために、一人ひとりが食品ロスの問題に向き合う必要があります。



## 今日からできる食品ロスを減らす方法

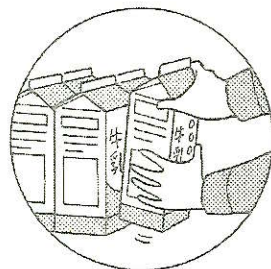
一人ひとりの行動が大きな削減につながります。身近なことから始めてみましょう。

給食を残さずに食べる

すぐに使うなら、手前の商品を買う

必要な分だけ買う

期限表示を正しく理解する



### 保護者のみなさまへ

食品ロスを削減することは、環境にも家計にも優しい行動につながります。買い物をする時、食品を保存したり調理をしたりする時、外食をする時など、それぞれに食品ロスを減らすためにできる工夫はたくさんあります。ご家族みんなで考えてみませんか。

## ごみを減らす 3R

3Rとは、資源を循環させながら利用し続けるための方法です。



|                  |                           |
|------------------|---------------------------|
| リデュース<br>Reduce  | マイバッグを使うなどごみの発生を減らすことです。  |
| リユース<br>Reuse    | くり返し使ったり、必要な人に譲ったりすることです。 |
| リサイクル<br>Recycle | 資源として再生利用することです。          |

### その他の「R」

- リフーズ (Refuse/断る)
- リペア (Repair/修理して使う)

## 世界に誇れる日本語

# もったいない

環境分野でノーベル平和賞を受賞したケニア人のワンガリ・マータイさんは、「もったいない」という日本語に感銘を受けたそうです。「もったいない」は、3Rを一言で表すことができ、命の大切さや地球資源への尊敬の意味もあります。



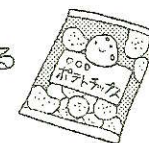
## 何が違うの？ 消費期限と賞味期限



消費期限は「安全に食べられる期限」のこと。サンドイッチや肉など、傷みやすい食品に表示され、過ぎたら食べない方がよい期限です。賞味期限は「おいしく食べられる期限」のこと。スナック菓子やペットボトル飲料などの傷みにくい食品に表示されていて、過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではない期限です。



ただし、一度開けてしまった食品は、期限に関係なく早めに食べるようにしましょう。



## 学校給食で食べよう!! オーデンセ・西安

デンマークのオーデンセ市との姉妹都市提携35周年、中国の西安市との友好都市提携30周年を記念して、10月に両都市にちなんだ献立を給食で提供します。3日(木)が西安市、24日(木)がオーデンセ市にゆかりのある料理になります。3日(木)は、「ローチャーモー」。焼きパンに肉を挟んだ料理で、中国式ハンバーガーとも言われています。(給食では焼きパンの用意が難しかったので、ピタパンで代用しました。) 24日(木)は「コッグ・トックス」。ホワイトソースにマスタードを混ぜたソースを魚にかけたデンマーク料理です。