



食育だより



令和2年度 10月号

朝晩も涼しくなり、すっかり秋めいてきました。急な寒さで体調を崩している人はいませんか？健康に過ごすための3原則は、「運動・食事・睡眠」です。適度な運動、バランスの良い食事、十分な睡眠をとることが重要です。

「食品ロス」削減のためにできること



まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを「食品ロス」といいます。食品ロスは、売れ残りや期限が切れた食品、食べ残し、野菜の皮を厚くむくなどの過剰除去があります。



日本の食品ロス量ってどのくらい？

日本の食品ロス量(2017年)

年間612万トン

国民1人当たり、毎日茶碗1杯分のご飯を廃棄している量

世界の食糧援助量(2018年)
＜食料不足の人々へ渡している食糧の量＞

年間390万トン

世界の食料不足の人々に渡している食糧よりも、日本の食品ロス量のほうが多いです。

給食の食べ残しも食品ロスです

潮来市の給食の食べ残し

1か月 約3200kg

1年間では…
約35.2トンにも！

捨てるのもお金がかかります

ごみ処理にかかるお金は、約704万円！
(704万円ものお金を1年間に捨てていることにもなります)

残さず
食べよう

家庭でできる！食品ロスを減らすためにできること

①食材を買い過ぎない

事前に冷蔵庫の中身をチェックして、必要な分だけ買しましょう。安いかからと買い過ぎると、使いきれず腐らせてしまう原因になります。

買い物の前に
食品の在庫を
確認！



②食材の捨て過ぎに注意

野菜の皮を厚くむいたり、レタスなどの外側の葉を取り除いたりなど、食べられる部分まで捨てないようにしましょう。



～外食の時の食べ残しを防ぐには～

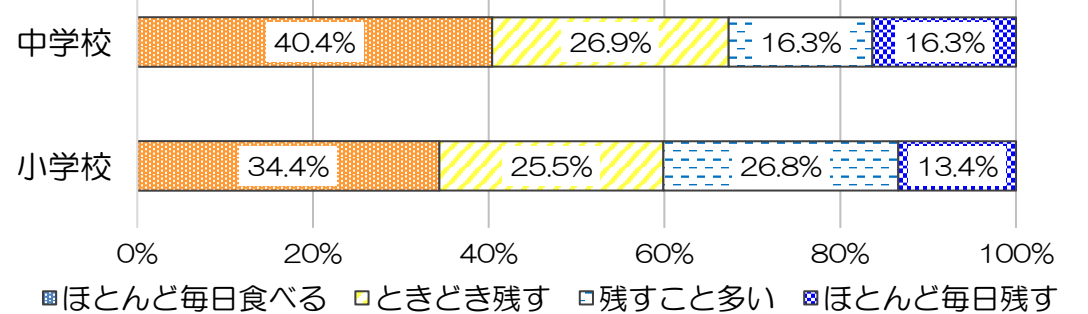
注文時に料理のボリュームを確認し、食べきれないと思ったら「少なめにできますか」とお願いしてみましょう。また、食べ放題やビュッフェなどは、自分で食べきれる量を盛り付けましょう。



食生活に関する調査アンケート結果

7月に行った食生活に関するアンケート調査の結果をお知らせいたします。今回は児童生徒の「残食」についてです。(対象：市内小学5年・中学2年)

給食を残さず食べていますか



小学校も中学校も、約4割はほとんど毎日給食を残さず食べていました。給食を残す理由として最も多かったのは「苦手なものがある」でした。9月号では、子どもの好き嫌いについて特集しましたので、ぜひご活用ください。少しずつ、子どもたちの苦手が好きに変われればと思います。

その水筒古くなっていませんか？

今年7月、古くサビたヤカンにスポーツドリンクを入れたことにより、金属が溶出し食中毒が発生しました。普段使用している水筒に、サビやキズがないか点検してみましょう。