

# 給食だより



今月の旬の食材



2月のテーマ

## 2月の食生活を通して、環境について考えよう。

令和元年5月31日に廃棄食料を減らすための「食品ロス削減推進法」が交付されました。食品ロスとは、食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。コンビニやスーパーの大量の食品廃棄物がやりに挙げられがちですが、実は1年間に発生する食品ロスの内、家庭由来のものが全体の約半分を占めています。

## 日本の食糧自給率は、約40%

食糧自給率とは、国民の一日分の食料をどの程度まで自国内で生産できているかを示す指標です。かつて1961年には78%あった自給率も、現在では約半分の40%にまで落ち込んでしまっています。

不足する約60%は

海外からの輸入に依存



日本では年間食品の30%をゴミとして廃棄



大きな原因となっているのが

### 「食品ロス」



### 問題

日本でもまだ食べられるのに捨てられている食料は、年間どのくらいある？

- ① 約6万トン
- ② 約60万トン
- ③ 約600万トン



答え ③600万トン(推定621万トン)。約1人当たりに換算すると、毎日、国民1人がお茶碗1杯分のご飯を無駄にしているという計算です。(量で言うと25mプール10,000個分)

## 私たちにもできる!食品ロスを減らす食生活のポイント

### お買物編

- 1 買物前に、食材を手エック**  
買物前に、冷蔵庫や食品庫にある食材を確認する  
▶ スマホや携帯・スマホで撮影し、買物時の参考に。
- 2 必要な分だけ買う**  
使う分・食べられる量だけ買う  
▶ まとめて買いを避け、必要な分だけ買って、食べる
- 3 期限表示を知って、賢く買う**  
利用予定と照らして、期限表示を確認する  
▶ すぐ使う食品は、棚の手前から取る

### ご家庭編

- 1 適切に保存する**  
▶ 食品に記載された保存方法に従って保存する  
▶ 野菜は、冷凍・乾燥などで下処理し、ストックする
  - 2 食材を上手に使いきる**  
▶ 残っている食材から使う  
▶ 作り置きで残った料理は、リメイクレシピなどで工夫する
  - 3 食べられる量を作る**  
▶ 体調や健康、家族の予定も配慮する
- 消費者庁の公式キッチンにもレシピがたくさん掲載されています!

# もったいない

## MOTTAINAI

「MOTTAINAI」は世界の共通語!

「もったいない」は日本独特の素敵な言葉です。ノーベル平和賞を受賞したケニアのワンガリ・マタサイさんが日本を訪れた際この精神に感銘を受け、世界に向けて発信したことでは世界共通語になっています。

世界では、人口約72億人のうち、およそ8億7千万人(8人に1人)が食料・栄養不足で苦しんでいるというデータがあります。豊富な食料に恵まれている日本ではこの『もったいない』精神が薄れてきている気がしませんか?

地元のを地元で消費する事(地産地消)で、食料自給率をあげることもつながります。この機会に一人一人が意識して、自分にもできることから取り組んでいきましょう。