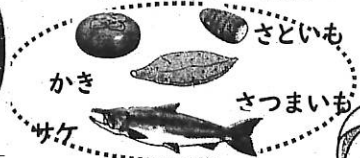


10月の給食だより

【旬の食べ物】

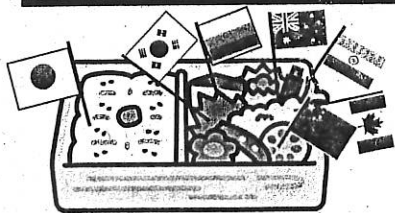


10月 テーマ 食生活を通して、環境について考えよう。

10/16 は「世界食料デー」
世界の食料問題を考える日

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から大量に出る食品廃棄のニュースをよく目にしますが、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るのです。

日本の 食料自給率は



わずか **37%**

農林水産省
2020 年度データより

食料自給率とは、国民の1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、現在では約半分以下の 37% まで落ち込んでしまっています。

な・の・に!

不足する約 63% は
海外からの輸入に依存

せざるをえない!

日本では年間食品の
30% をゴミとして廃棄

しているのです!

その大きな原因となっているのが

「食品ロス」

これが考えるべき大きな課題!

食品ロスを国民一人当たり
に換算すると、「お茶碗
1 杯分 (約 124g) の食べ
もの」が毎日
捨てられて
いることに
なります。



×国民全員分
廃棄

日本での
食品ロスは
年間 **570 万トン**。

これは、世界で飢餓に苦しむ人々
に向けた世界の食料援助量
(2020 年で年約 420 万トン)
の 1.4 倍に相当します。



この現状・・・「もったいない」と思いませんか?

今日からできる! 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、食材をチェック

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

▶ 作り過ぎて残った料理
は、リメイクレシピなど
で工夫する



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!

3 食べきれぬ量を作る

▶ 体調や健康、家族の予定も配慮する



世界にほこれる
魔法の言葉

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・マータイさんが日本を訪
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
今では世界の共通語になっています。

世界では、人口約 76 億人のうち、およそ 7 億 (10 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?

地元のも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、自分にできることから取り組んでいきましょう。