いただきま~す

だ IJ 令和7年10月 四街道市学校栄養士会

育て!元気な四街道っ子 ~子どもに身につけてもらいたい食習慣~

「もったいない」を合言葉に!食品ロスを減らそう!

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことをいいます。売れ残りや期限が切れたも の、調理の時の皮のむきすぎ、食べ残しなどがあります。食品ロスを減らすためには、家庭や社会全体でさま ざまな取り組みを行うことが必要です。

食品ロスはどこで発生しているの?

食品メーカー 小売店 飲食店

家庭









食品ロスは食品メーカーや小売店、飲食店や家庭など、 さまざまな場所で発生します。過剰生産やパッケージの 印刷ミス、販売期限がすぎた売れ残りなどの他、飲食店 や家庭、学校給食の食べ残しなども食品口スになります。

捨てちゃうなんて もったいない!

食材を腐らせたり捨て てしまったりするのは、 もったいないことです。 食材は工夫次第で使い きれます。例えば余った 餃子の皮をミニピザの生地にする などです。消費者庁などが使いきり レシピを公開しています。活用して みてはいかがでしょうか。

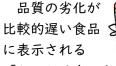
似ているけれど

消費期限

品質の劣化が 早い食品に表示 される「安全に 食べられる期限」。 期限をすぎた場合 は、食べない方が よいです。

全然違う

賞味期限



「おいしく食べられる 期限」。期限をすぎても すぐに食べられなくなる わけではありません。

賞味期限

※消費期限や賞味期限品は未開封の状態で定められた方法 により保存した場合の期限です。一度開封したら早めに 食べましょう。

消費期限

日本の | 年間の食品ロス約 464 万トン!!

日本の食品ロスは | 年間で約 464 万トン (令和5年度推計値)です。食品メーカー や飲食店などからは、約231万トンが 一般家庭からは 233 万トンが発生して います。日本は多くの食べ物を輸入して いますが、その一方で、大量の食べ物を 捨てているのです。

食品メーカー などの食品ロス

家庭の 食品ロス





約 231 万トン

約 233 万トン

世界の食料援助量よりも多い!

2023年の世界の食料援助量は370万トンです。世界には食べ物がない人 たちがたくさんいるのに、日本では約 1.3 倍に相当する食べ物が廃棄されて います。これを機会に「世界食料デー」について、考えてみませんか。

10月16日は

世界食料デー

·..****..****..****..*

国連によって世界の食料問題 を考える日として制定されまし た。 | 人ひとりが協力し合い、 「すべての人に食料を」を実現 し、世界に広がる飢餓などを 解決していくことが目的です。 この機会に食料問題について 家族で話し合ってみませんか。







給食レシピの紹介 「五目金平」

<材料 4人分>

・じゃがいも |個(拍子木切り)

40g (千切り) ・豚肉

・ごぼう 小 | 本 (ささがき) ・人参 1/4個(太め千切り)

・つきこんにゃく 80g (2 cmに切る)

・油揚げ 1/2 枚(千切り)

<作り方>

①じゃがいもを蒸す。

②ごま油で豚肉を炒め、ごぼう・人参 つきこんにゃくを加える。

③油揚げを加え、★の調味料を入れる。

④①のじゃがいもを加えて、味をととのえる。

・醤油 小さじ2

・砂糖 大さじし

★ ┤・みりん 小さじ | 小さじし ・酒

> ・塩 少々

・ごま油 適量

<食品ロスのポイント>

・じゃがいもや人参の皮は、 捨てずにチヂミ、かき揚げ お好み焼きなどに使って 食べることが出来ます。

一度お試しを!

自分でできることを

考えてみよう♥

まだ食べられるのに捨ててしまうの はとてももったいないです。

▮ 食品口スを減らすためには | 人ひとり の心がけが大切です。残さず食べること も食品ロスの削減につながります。

「必要なものだけを買う。」「余った食材 や料理は別の料理に活用して食べきる ようにする。」「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 りして食べられる部分を捨てない。」

「野菜の皮も料理 利用する」など 家族で協力 して取り組み ましょう。

