

# 食育だより

第6号  
令和7年9月30日  
文責：学校栄養職員 奥田桃子

今年の夏もとても暑かったですね。10月に入り、だんだんとすずしくなると、気温差で体調を崩しがちになります。しっかり食べて早寝早起きをして体調をととのえましょう！

さて、10月30日は「食品ロス削減の日」です。食品ロスとは、おいしい食べ物が何らかの理由で食べられずに捨てられてしまうことをいいます。日本では、毎年約600万トンもの食品がロスとなっています。

どうすれば解決できるのか、一緒に考えてみましょう！

## 食品ロスを減らすために やってみたい！

### ③ 残さず食べましょう

食べ物の「もったいない」を減らすために、全部おいしく食べましょう。レストランなどで食事をするとき、食べきれない分だけにしてもらいましょう。

### ① 食材は必要な分を買きましょう

はかり売りやバラ売りを活用して、買いすぎないようにしましょう

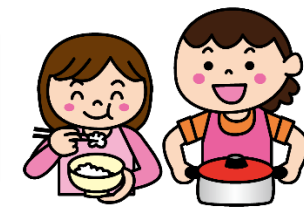
### ② 食材を使いきりましょう

料理をするときは、むだなく使いきりましょう。あまったときも、ひと工夫しておいしく食べましょう。



10月は食品ロス削減月間です。「もったいない」を減らしましょう。

## 食品ロスをなくそう！ クイズ



Q1 日本の食品ロス量を、国民1人1日当たりで計算すると、どれくらいの量になるでしょう？



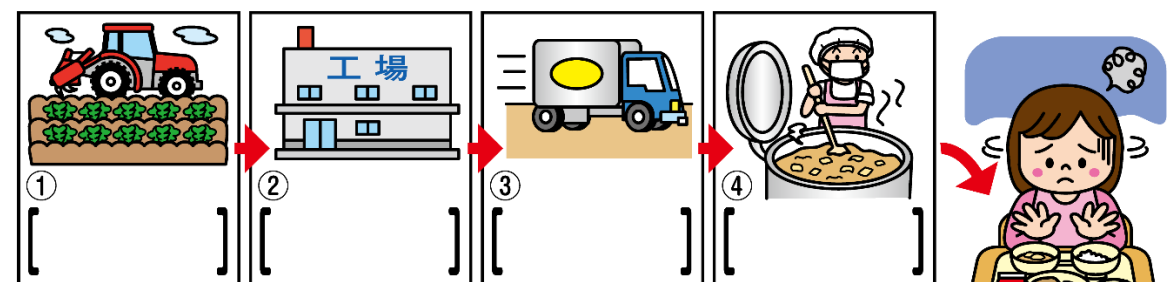
- ① 大きじ1ばいぶん
- ② おにぎり1こ分
- ③ バケツ1ばいぶん

Q2 食品ロスをなくす工夫をしている行動に、○をつけましょう。(いくつでも)



- ① 買い物に行く前に冷蔵庫の中身をチェックする。
- ② 卵や牛乳など、奥にある新鮮な商品を選ぶ。
- ③ 曲がったきゅうりなど、不ぞろいな野菜を買う。
- ④ 賞味期限が切れていたら、すぐに捨てる。
- ⑤ 食べきれない量だけ調理する。

Q3 食べ物をムダにすると、資源やエネルギーもムダにすることになります。どんな場面でエネルギーが使われているか、下から選んで [ ] に言葉を入れましょう。



エネルギーは温室効果ガスとなり、地球温暖化の原因になります。食品ロスをなくしてエネルギーのムダ使いを減らそう！

- はこ運ぶ
- も燃やす
- かごう加工する
- りょうり調理する
- さいばい栽培する

こたえ Q1=② [日本の食品ロスの量は約472万トン(「食品ロス量(令和4年度推計値)」農林水産省)で、1人1日当たり約103gの計算になる。] Q2=①③⑤ [②売れ残った商品は捨てられてしまうので、手前にある期限の近い商品を取るとよい。④賞味期限は「おいしく食べることができる期限」なので、すぐに捨てるのではなく、食べられるかどうか判断することが大切。] Q3=①栽培する ②加工する ③運ぶ ④調理する ⑤燃やす