

あわみ食育だより

No.3

第4次 食育推進 基本計画



～子どもに身につけてもらいたい食習慣～
「食べ物、捨てていませんか？」
～食べ残しをなくそう～

本来食べられるのに捨てられてしまう食品を「食品ロス」といいます。食べ物を捨てるのはもったいないことで、環境にも悪い影響を与える可能性もあります。食品ロス削減のために何ができるか、一緒に考えてみませんか？ 少し意識して行動するだけで、その積み重ねが大きな削減につながります。

日本の食品ロスってどのくらい？

日本では、1年間で約523万トン*もの食べ物が捨てられています。これは日本の人口1人当たり年間約41kgになり、毎日お茶碗1杯分に近いご飯の量を捨てていることになります。

*農林水産省及び環境省「令和3年度の食品ロス量の推計値」より



日本の食品ロスの約半分は家庭から出ています。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。みんなが「もったいない」という思いを持ち、行動することで食品ロスは減らせれます。



自分でできる！家族で取り組む！

食品ロスを減らす工夫

①残さず食べる

自分の適量を知り、盛り付けた食事を食べ切るようにしましょう。外食するときは、注文する量に気をつけて、食べられる量にしましょう。



②買いすぎない

値段が安いからといって買いすぎてしまうと、結局使い切れずに腐らせてしまいます原因になります。必要な分だけ買いましょう。また、買い物前には家にある食材を確認しましょう。



③食材を使い切る

料理を作るときは食べ切れる量で、冷蔵庫に残っている食材から使いましょう。野菜の皮できんぴらを作ってみたり、作りすぎて残った料理をリメイクしたりするなど工夫しましょう。

④上手に保存する

食品に記載されている正しい保存方法で保存しましょう。冷凍庫を上手に利用して、下処理した食材やおかずなどを冷凍保存容器に入れて、食材を長持ちさせる工夫をしましょう。



食品ロス削減国民運動のロゴマーク

「ろすのん」



食べものに、
もったいないを、
もういちど。

NO-FOODLOSS PROJECT

食品ロス削減は食品の生産から加工・消費までのフードチェーン全体で取り組んでいく必要があります。「NO-FOODLOSS PROJECT」が展開されています。

おすすめレシピ：切り干し大根サラダ（材料：4人分）

切り干し大根	12g
かに風味かまぼこ	30g
ほうれん草	60g (3株)
キャベツ	150g (3枚)
コーン(缶詰)	18g (大さじ2)
和風ドレッシング	30g (大さじ2)

【作り方】

- ① ほうれん草は2cm カット、キャベツは1cm 短冊切り、切り干し大根は水で戻し、長ければ4cm くらいに切る。
- ② ①をゆがき、水で冷まして、水気を切る。
- ③ かまぼこは適当にさき、②とドレッシングで和えて仕上げる。

ドレッシングはしょうゆベースがおすすめです。
季節の野菜を使って、彩りのよいサラダにしましょう。