

# 給食だより 10月



食べものに、  
もったいないを、  
もういちど。

NO-FOODLOSS PROJECT

食品ロス削減国民運動ロゴマーク 「ろすのん」

10月は「食品ロス削減月間」です。日本では本来食べられるのに捨ててしまう食品＝食品ロスがとても多い国です。日本の大切な文化である「もったいない」のこころを大切に、みなさんがそれぞれできることから食品ロス削減に取り組んでみませんか？

知っておきたい  
食育ワード  
食品ロス

まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを食品ロスといいます。食品ロスには、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。

## どうして食品ロスが問題なの？

日本の食料自給率は低く、多くの食料を輸入しています。それにもかかわらず、大量の食料が捨てられています。食料そのものが無駄になるだけでなく、食料をつくったり運んだりするために使ったエネルギーやごみを処分するために余分なエネルギーを消費しているのです。



## 世界の食に関する問題

世界の穀物生産量は毎年26億6000万トン以上（2019年現在）あり、世界の全ての人々が十分に食べられるだけの食料が生産されていると言われています。それにもかかわらず、世界では8億2100万人、およそ9人に一人が慢性的な栄養不足となっているのです。



←リアルタイム  
でマップを  
見ることが  
できます

ハンガーマップ2020

慢性の飢餓

現在の傾向が続けば、2030年までに飢餓人口は8億4,000万人に達してしまいます。

<2.5% <5% 5-14.9% 15-24.9% 25-34.9% >35%

アフリカ

※人口に占める栄養不足人口の割合（パーセンテージ） 2017年～2019年

## 食品ロスを減らそう！

国民1人当たり食品ロス量

約 **132g** / 日 ※茶碗約1杯のご飯の量に相当  
約 **48kg** / 年 ※年間1人当たりの米の消費量

資料：総務省人口推計（平成29年10月1日）平成29年度食料需給表（確定値）

世界全体では13億トンの食料が毎年捨てられています（FAO 調べ 2011年）。これは、世界全体の食料生産量の1/3にあたります。

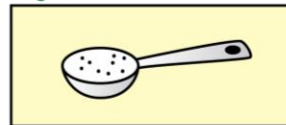
日本における1人当たりの食品ロス量は1年で約48kgであり、これは、日本人1人当たりが毎日お茶碗1杯分のご飯を捨てているのと同じ量になります。

家庭の食品ロスを減らすためには、必要なものだけを買ひ、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します。また、加工食品の期限表示を正しく理解することが大切です。家族で協力して取り組みましょう。

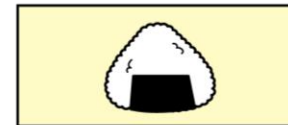


## 食品ロスをなくそうクイズ

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 大さじ1ばい分



② おにぎり1こ分

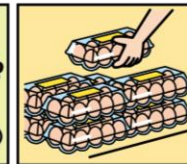


③ バケツ1ばい分

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、奥にある新しい商品を選ぶ。



③ 曲がったきゅうりなど、不そろいな野菜を買う。



④ 賞味期限が切れていたら、すぐに捨てる。



⑤ 食べきれぬ量だけ調理する。

**こたえ** Q1=②【日本の食品ロス量は約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。】

みなさんのちょっとした行動が食品ロスを減らします。