

10月給食だよ

令和元年度
水戸南高等学校

食べ物を無駄にしていますか？



10月は国が定める「食品ロス削減月間」です。食品ロスとは、まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことで、日本では1年間で600万トンを超える量が発生しています。このうち約半分は家庭からのものであり、私たち一人ひとりが食品を無駄にしないように意識して取り組む必要があります。

今年5月、「食品ロスの削減の推進に関する法律」（食品ロス削減推進法）が公布され、食品ロス削減月間が定められました。



必要な物を、使い切れる分だけ買う		食品ロスを防ぐためにできること	余った食品を使い切る日を設定	
すぐに使うなら、消費期限や賞味期限の近いものを選ぶ			冷蔵庫や食品庫は整理整頓し、「見える化」する	
家族が食べ切れる量を考えて、料理を作る			冷凍できるものは、新鮮なうちに冷凍する	



舌で感じる味には、甘味・酸味・苦味・塩味・うま味の5つがあります。この中で、酸味は腐った物、苦味は毒を示し、本能的に避けるようになっているため、酸味や苦味のある野菜を苦手とする人が多いようです。しかし、いろいろな味を経験することで味覚の幅が広がり、成長するにつれ、苦手な食べ物もおいしく食べられるようになっていきます。小さいころから、無理のない範囲でさまざまな食材に慣れ親しみ、食べる楽しさを積み重ねていくことが大切です。

「食品ロス」について知ろう！

◎「食品ロス」ってなあに？

食品ロスとは、「もともとは食べられる（食べられた）のに、捨てられてしまう食べ物」のことです。例えば、嫌いだからとお皿に残してしまった料理や、賞味期限（おいしく食べられる期間）がすぎて捨ててしまったお菓子も、食品ロスになります。

◎なぜ、食品ロスを減らすの？

今、この食品ロスを減らそうという取り組みが、世界中の国で行われていて、日本でも取り組みがはじまりました。日本では、1年間に600万トン以上の食品ロスが出ています。これは、一人ひとりが毎日お茶わん1杯分のご飯を捨てるのと同じ量なのです。

ではなぜ食品ロスを減らす必要があるのでしょうか？ おもに、2つの理由があります。

★ 地球を守るため

食べ物を作るときには、たくさんのお水が使われ、地球温暖化の原因である二酸化炭素などを出します。また、ゴミになった食品を処理するときも二酸化炭素などが出ます。食品ロスを減らすことは、水や二酸化炭素などの量を減らし、地球を守るにつながります。



★ 「もったいない」から

「もったいない」という言葉があります。食べ物をムダにしないで食べきることで、生き物の命や作ってくれた人への感謝の心、物を大切にできる気持ちを表すことができます。また、食べ物を大切にすることで、作る時にも買う時にもかかっているお金もムダにしないですみます。



◎食品ロスを減らすためには何ができる？

では、私たちが食品ロスを減らすためにできることはどんなことでしょうか？

★ 残さず食べる！

用意された食事は、おいしく残さず食べましょう。食べる前に自分で食べられる量を考えて調節することも大切です。



★ 必要な分を買う！

家にある食料をチェックして、必要な分を買って、食べないまま捨てることのないようにしましょう。



★ 食材を使いきる！

料理をするときは、食べられる部分まで捨てないように気をつけて、工夫して食材を使いきるようにしましょう。



★ 買い方を考える！

すぐに食べる食品なら、消費期限や賞味期限の近いものを買うことで、お店から出る食品ロスも減らせます。

