

10月 食育だより

松山市教育委員会
松山市学校栄養士協議会

食品ロスとは、「まだ食べられるのに捨てられている食品」のことです。日本では、年間523万トン（令和3年度）が食べられることなく、捨てられており、このうち、約半分の244万トンは家庭系食品ロスと呼ばれ、家庭から捨てられたものです。これは世界の貧困の国への食料支援量（約440万トン）の約1.2倍にあたります。（参照）農林水産省及び環境省「令和3年度推計」

10月は「食品ロス削減月間」

「食品ロスの削減の推進に関する法律（略称 食品ロス削減推進法）」が令和元年10月1日に施行され、10月が食品ロス削減月間に定められました。食品ロスを減らすためには、どうすれば良いでしょうか。普段の生活で自分たちが取り組めることは何か、考えてみましょう。

家庭系食品ロスの3つの要因

① 過剰除去



野菜や果物など食材の皮を必要以上に厚くむき、取り除く。

② 食べ残し



料理を多く作りすぎて食べ切れなかったり、傷んだりして捨てる。

③ 直接廃棄



消費期限や賞味期限切れが原因で手をつけずに、そのまま捨てる。

食品ロスを減らすための3つのポイント ～家庭での取組が、食品ロスを減らす～

① 買いすぎない



値下げ時でも買いすぎに注意し、調理の計画に合わせて、必要な分だけ購入しましょう。

② 作りすぎない



食事をする人数や、食べる量などを確認し、作りすぎないように調理しましょう。

③ 上手に保存



作りすぎや食べ残した際は、冷蔵、冷凍保管を上手に活用しましょう。



SDGsにつながる食育

目標12 つくる責任、つかう責任

持続可能な生産消費形態を確保する。

食べ残しを減らすだけではなく、食品の生産から消費の過程のあらゆる場面で取り組むことが大切です。持続可能な生産消費を維持することに繋がる『3つのR』について、ご紹介します。

R① educe リデュース

（発生のもとを減らす）

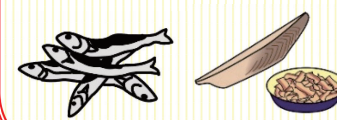
- ・食べ残しを減らす
- ・買いすぎない
- ・作りすぎない



R② euse リユース

（繰り返し使う）

- ・だしをとった煮干し、鰹節などのだし殻をつくだに、ふりかけ等に利用



R③ ecycle リサイクル

（資源として再利用）

- ・残菜などを肥料として再利用
- ・バイオガスを利用した電気、熱再利用



環境効果の高い順に『リデュース』、『リユース』、『リサイクル』と並びます。大量生産・大量消費・大量廃棄の時代から「循環型社会」の実現に向けて、『3つのR』に取り組んでみましょう。

今月のこんだて紹介

きのこスープ

【材料】（小学校中学年4人分の量）

豆腐	60g	ねぎ	10g
ベーコン	30g	うす口醤油	大さじ1
乾燥しいたけ	2g	塩	少々
えのき茸	30g	こしょう	少々
ぶなしめじ	25g	チキンがらスープ	40mL
たまねぎ	60g	酒	小さじ1/2
しょうが	5g	水	360mL



【作り方】

- ① 豆腐は1cmの角切り、ベーコンは短冊切り、しいたけは水で戻しせん切り、えのき茸は石づきを取り2等分にし、ぶなしめじは小房に分ける。たまねぎ、しょうがはせん切り、ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にAを入れて沸かし、①で切った食材を煮えにくいものから順に入れていく。
- ③ 食材に火が通ったら、残りの調味料とねぎを入れて仕上げる。