©少年写真新聞社2021

給食だより 10月

市川市立第三中学校

10月は食品ロス削減月間です。食品ロスとは、本来食べられるのにさまざまな理由で捨てられてしまう食品のことです。食品ロスを減らすには、どうしたらよいのかを考えて実践しましょう。

日本の食品ロスは年間600万トン

食べられるのに捨てられている日本の食品ロスの量は、年間600万トン（平成30年度推計）です。これは、一人当たりが毎日お茶わん１杯分のごはんを捨てているのと同じ量です。家庭から出る食品ロスの発生要因は、「食べ残し」、「手つかずの食品（直接廃棄）」、「皮のむき過ぎ（過剰除去）」などがあります。食品ロスが増えると、ごみの処理に多額の費用がかかったり、可燃ごみとして燃やすことでCO_2の排出量が増えたり、さまざまな悪影響があります。大切な食べ物を無駄にしないために、一人ひとりが食品ロスの問題に向き合う必要があります。



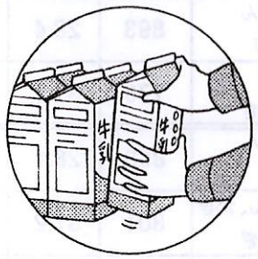
今日からできる食品ロスを減らす方法

一人ひとりの行動が大きな削減につながります。身近なことから始めてみましょう。

給食を残さずに食べる



すぐに使うなら、手前の商品を買う



必要な分だけ買う



期限表示を正しく理解する



保護者のみなさまへ

食品ロスを削減することは、環境にも家計にも優しい行動につながります。買い物をする時、食品を保存したり調理をしたりする時、外食をする時など、それぞれに食品ロスを減らすためにできる工夫はたくさんあります。ご家族みんなで考えてみませんか。

ごみを減らす3R



3Rとは、資源を循環させながら利用し続けるための方法です。

リデュース Reduce	マイバッグを使うなどごみの発生を減らすことです。
リユース Reuse	くり返し使ったり、必要な人に譲ったりすることです。
リサイクル Recycle	資源として再生利用することです。

そのほかの「R」

リフューズ（Refuse／断る）
リペア（Repair／修理して使う）

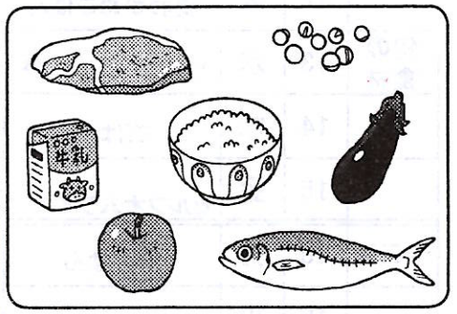
世界に誇れる日本語 もったいない

環境分野でノーベル平和賞を受賞したケニア人のワンガリ・マータイさんは、「もったいない」という日本語に感銘を受けたそうです。「もったいない」は、3Rを一言で表すことができ、命の大切さや地球資源への尊敬の意味もあります。

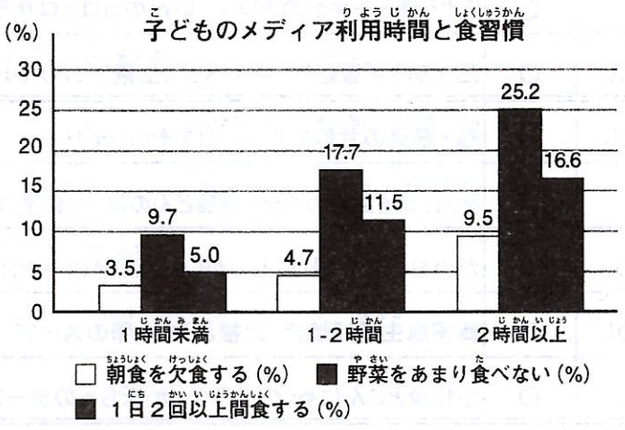


長寿の秘訣!? 日本型食生活

日本型食生活とは、米などの穀類に大豆、野菜、魚といった伝統的な食材と、肉や牛乳、乳製品、果物などをほどよく組み合わせた1980年頃の日本の食生活のことです。日本が長寿国である理由は、このような優れた食事内容にあると国際的にも評価されていました。日本型食生活を実践してみましょう。



Dataで見る食育 ▶▶▶ メディア利用時間と食習慣



ある調査によると、子どものメディア利用時間が長くなるほど、朝食を欠食し、野菜をあまり食べず、１日２回以上間食するなどの望ましくない食習慣が増える傾向にありました。メディアの利用時間を見直してみましょう。

出典　Tenjin K, Sekine M, Yamada M, Tatsuse T."Relationship between parental lifestyle and dietary habits of children: a cross-sectional study." *Journal of Epidemiology* 30(6):253-259,2020

参考文献　政府広報オンライン『新しい技術・家庭　家庭分野　自立と共生を目指して』佐藤文子、志村結美ほか55名著　東京書籍刊ほか