



# 食育だより

多伎こども園 2月の食育だより

暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。寒いと朝起きるのが大変ですが、朝ごはんを必ず食べましょう。朝ごはんを食べることで体温が上がり眠っていた脳や体にスイッチが入ります。この時期は体力も低下して風邪などをひきやすい時期です。また、新型コロナウイルスも全国的に再び猛威を振るい、自己管理や免疫力アップが求められます。栄養バランスを整え、十分な睡眠をとり、元気にこの時期を乗り越えましょう。

## ◆◆食品ロスを知ろう◆◆

「食品ロス」とはまだ食べることができるのに捨ててしまう食品のことを言います。日本で食品ロスが1番発生しているのは「家庭」です。令和元年度の食品ロス推計値は、570万トンでした。(農林水産省「食品ロス量(令和元年度推計値)を公表」より)

このうち家庭系食品ロス量は261万トンで、1人が茶碗約1杯のご飯に近い量を毎日捨てているのと同じ量になります。



資料：総務省人口推計(2019年10月1日) 令和元年度食料需給表(確定値)

## ●家庭の廃棄食事を減らすために

### ①食べ残しを出さない

食べ残しを減らすには、作りすぎないのがポイントです。意識はしていても、子どもの食事はなかなか予定通りにはいかないものです。食べきれない時は冷凍保存を上手に活用するのも手です。

### ②使い切る

家庭の食品ロスでは、鮮度が落ちたり、傷んだり、期限が切れたりして廃棄する場合も多いことがわかっています。生鮮食品は買ったなら早めに冷凍する、火を通すなどの保存の工夫をしましょう。

### ③買すぎない

特売につられて買すぎてしまい、結局賞味期限内に食べきれなかった経験がありませんか？使い切れる量だけ買うために、冷蔵庫に入っているものを把握してから買い物に出かけましょう。

### ④期限表示を正しく理解する

食品には「消費期限」と「賞味期限」があります。消費期限は過ぎると傷みやすいなど、食べない方がよい場合が多いです。賞味期限は美味しく食べられる期限のことで、数日過ぎてしまっても食べるのには問題ない場合もあります。(必ず自分の五感で確認してください。)

食品ロスは、「貧困をなくそう」「飢餓をゼロに」「すべての人に健康と福祉を」など多くの目標にかかわる課題です。特に「つくる責任つかう責任」は、食品ロス削減に向けた課題と言えます。

令和元年5月には食品ロスの削減を目指す「食品ロス削減推進法(食品ロスに削減の推進に関する法律)」が公布されました。大切な食べ物を無駄にしないために、家庭でできることをやっていきましょう。

