



食品ロスについて考えよう



「食品ロス」とは、「まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物」のことをいいます。私たちにとって身近な問題である「食品ロス」について、紹介をします。

日本の食品ロスは、**612万トン**。
日本人1人あたりが
毎日132gの食べ物を
捨てている計算です。
これは、**おにぎり1こ分**
にあたります。

ごみ処理のために
1人あたり年間
1万6400円
かかっています。
そのうち、約半分が
食品廃棄物です。
買った時、捨てる時、
どちらにもお金が
かかっています。

日本の食品ロスの
うち**約46%**は、
家庭から出ています。
食品ロスは、どこかの
誰かの問題ではなく、
私たちの問題です。



<学校給食にできること>

地産地消の推進

地域の食材を使うこと
のよさは、「新鮮でおいしい」
だけではありません。

まず、**流通にかかるエネルギーやコストの節約**
につながります。また、生産者や自然の恵みについて知る機会があることで、**食べ物への感謝**の気持ちを育むことができます。



「食べる力」の育成

給食で子供たちの好物ばかりを出せば、すぐに残菜を減らすことができます。しかし、給食では、苦手とされやすい魚や野菜、豆等も積極的に使います。給食を通して様々な食の経験を積む、栄養について知る、食べ物の知識を得るということは、将来的な**「食べる力」**を育むことにつながります。



「適量」を知らせる

家庭の食べ残しの原因の約7割が、**「量が多すぎたため」**だそうです。食品ロス削減のためには、**自分の適量を盛り付けられること**も必要です。学校給食では、学年に応じた1食分で、1日に必要な栄養価の約1/3が満たせるように計算されています。



不足でも過剰でもなく、**「適量」**を知ることが大切です。