

号外編

Let's 食育

食育推進キャラクター
でんこん丸

涼しくなって、過ごしやすい季節になりました。

朝晩と日中、10℃以上の寒暖差がありますが、体調など崩されていないでしょうか。

秋といえば「食欲の秋!」。美味しいものをたくさん食べて、元気に過ごしましょう。



「10月は食品ロス削減月間」～環境に配慮した食育の推進～

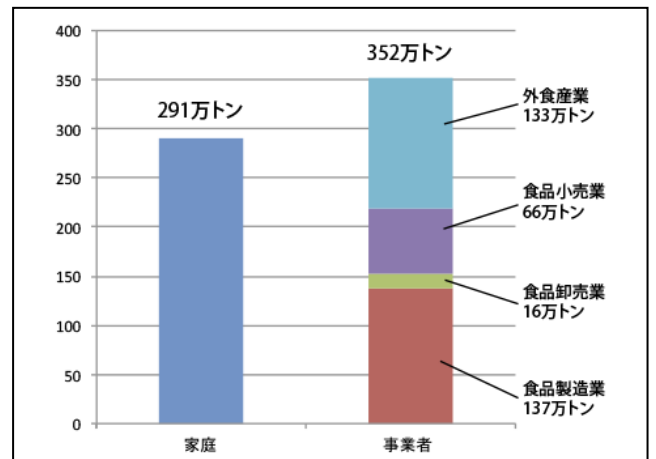
10月1日に「食品ロスの削減の推進に関する法律」が施行され、**10月が「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と**なりました。

10月は「食品ロス」について考えてみましょう。

○食品ロスとは?

「食品ロス」とは、**食べられるのに捨てられてしまう食品**のことです。

わが国では、年間2,759万トンの食品廃棄物が出されており、このうち、食品ロスは643万トンも含まれています。



○家庭で発生する食品ロスとは?

1. 食べ残し
2. 賞味期限切れ等により廃棄されたもの
3. 過剰に除去されたもの（厚くむきすぎた野菜の皮など）

○食品ロスを減らすためにできることは?

① 買い物のとき・・・

- ・冷蔵庫の在庫を確認してから買い物に行く
- ・すぐに食べるものは陳列順に購入する
- ・買いすぎない



② 調理のとき・・・

- ・食べられる分だけ作る
- ・使い切りレシピを検索する



③ 保存のとき・・・

- ・食べきれなかったものは冷凍保存する
- ・保存していることを忘れない



④ 外食のとき・・・

- ・食べきれる量を注文する
- ・「3010運動」に取り組む
- ※乾杯後30分間、お開き前10分間は自席で料理を楽しむこと



出展/参考: 環境省「食品ロスポータルサイト」

