

給食だより

令和6年10月
福島県立ふくしま新世高等学校

今月のテーマ 『食品ロスについて考えよう』

みなさんは、『食品ロス（フードロス）』という言葉聞いたことがありますか？
まだ食べられるのに、さまざまな理由で捨てられてしまう食品のことを言います。



日本では、年間523万トン、毎日大型トラック（10トン車）約1,433台分の食品を捨てて（^{はいき}廃棄）しています。これは日本人1人当たり毎日おにぎり1個分を捨てている計算になります。

そんな『食品ロス（フードロス）』、実は約半分が家庭から出ています。

家庭で捨ててしまう理由は、1位「食べきれなかった」 2位「傷ませてしまった」 3位「賞味期限・消費期限切れ」でした。食べられるのに捨ててしまうことは、お金を捨てていることと同じになります。皆さんも思い当たることはありませんか？

<消費期限と賞味期限の違い>

お店で売っている食品には必ず、食品によっておいしく食べられる期間が表示されています。

☆消費期限・・期限を過ぎたら食べないで！

袋や容器を開けないまま、書かれた保存方法を守って保存していた場合、書かれている「年月日」まで、安全に食べられる期限のことです。

例) 生鮮食品・ケーキ・お弁当・サンドイッチなど傷みやすい食品に書いてあります

☆賞味期限・・おいしく食べることができる期限！

袋や容器を開けないまま、書かれた保存方法を守って保存していた場合、書かれている「年月日」まで品質が変わらずに美味しく食べられる期限のことです。

例) スナック菓子やカップ麺、ペットボトル飲料、缶詰など傷みにくい食品に書いてあります。

<なぜ食品ロスは問題になっているの？>

国連 WFP（世界食糧計画）によると、人の消費のために全世界で生産された食料の約3分の1、年間約13億トンが捨てられています。食べられずに捨てるのはもったいないですね。

その捨てられた食品を可燃ごみとして燃やした時に、二酸化炭素が発生し地球温暖化の要因となるなど、環境に悪影響を与え、農作物の出来にも影響を与えます。

また食品を捨てている一方で、世界の全人口76億人のうち、9人に1人が^{きが}飢餓に苦しんでいるという現状もあります。

<食品ロスを減らすためにできることは？>

皆さんひとりひとりが食べ物を無駄なく、大切に食べることを意識すれば、『食品ロス（フードロス）』を減らすことができます。

一人一人ができる「食品ロスの減らし方」



みなさんがすぐ実行できることは、給食を毎日残さず食べることです。
それが『食品ロス（フードロス）』を減らす第一歩になります。

<給食・・毎日食べていますか？>

皆さんの体は毎日食べている食事＝栄養から出来ています。

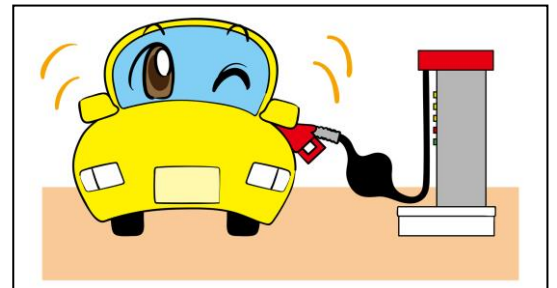
好きな食べ物や嫌いな食べ物があると思いますが、食べ物にはそれぞれ大切な栄養があります。

よく下記に記した通り、車に例えられます。それぞれの代表的な食品は・・わかりますか？

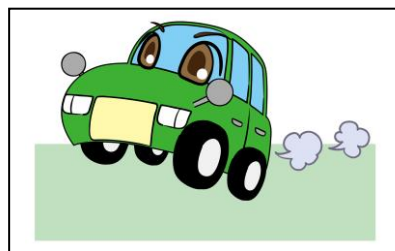
※次号で答え合わせしましょう。



赤の食品は、車のボディ
（体を作る）→タンパク質
黄の食品は、ガソリン
（熱を作る）→脂質
緑の食品は、メンテナンス
（体の調子を整える）
→ビタミン、ミネラル類



私たちの体は、車と同じで、
どれか一つでも不足すると
健康な生活を送れません。



給食ではこれらの食品をバランスよく、
献立に取り入れています。給食を作っ
ている調理師さんたちは、皆さんが美味しく
給食を食べられるよう、様々な工夫をして
くれています。

給食を食べて、健康な生活が送れる体を作りましょう！