

# 給食だよい

令和7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』

『食品ロス（フードロス）』という言葉をあちらこちらで聞くようになりました。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464万トン、国民1人当たり年間約37kg、1日に換算すると毎日おにぎり1個分を捨てている計算になります。（令和5年度推計値より）



464万トンのうち、約半数の233万トンは、家庭から出ている「家庭系ごみ」なんです！ 家庭で捨ててしまう理由は下記のとおりです（農林水産省調べ）

- 1位 「消費・賞味期限内に食べられなかった」
- 2位 「購入後保管していて、あることを忘れてしまった」
- 3位 「買いすぎてしまった」

食べられるのに捨ててしまうことは、もったいないですね。それってお金を捨てていることと同じ。皆さんも思い当たることはありますか？

### <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・・安全に食べられる期限。  
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・・おいしく食べられる期限！

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。

### <てまえどりを実践してみませんか！>

スーパー やコンビニで、「てまえどり」というポスター や表示を見かけるようになりました。これは購入してすぐに食べる場合に、商品棚の手前においてある商品や期限の迫った商品を積極的に選ぶ行動です。この行動によって食品が廃棄されずにすむというメリットがあります。

## <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80億人のうち、10人に1人が飢餓状態にあり、健康的な食事を得られない人は約31億人いるとの統計もあります。

## <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」



必要な分だけ買う



残さず食べる



注文しそぎない



食べきれる分だけ作る



食材を余らせない

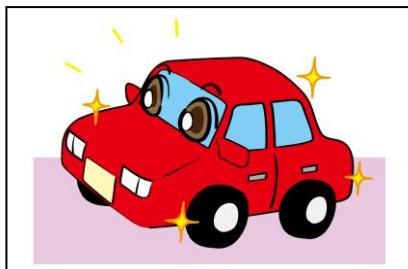
みんながすぐ実行できることは、給食を毎日残さず食べることです。

それが『食品ロス(フードロス)』を減らす第一歩になります。

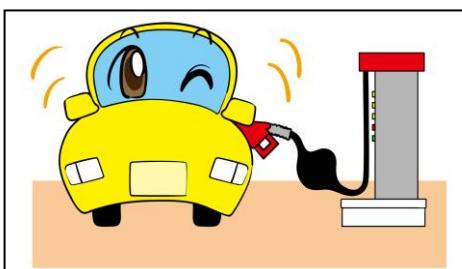
## <給食・・毎日食べていますか?>

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。

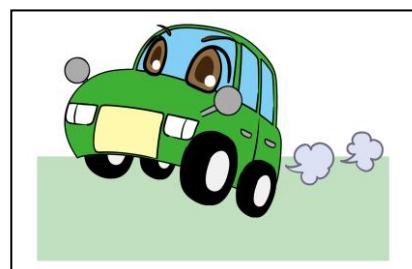
好き・嫌いな食べ物があると思います。食べ物にはそれぞれ大切な栄養があり、献立表に栄養ごとに食品名が書いてありますね。その栄養は、下の絵のように車に例えられます。



赤の仲間 車のボディ  
体を作る→たんぱく質



黄の仲間 ガソリン  
熱や力をつくる→炭水化物や  
脂質



緑の仲間 オイルやメンテナンス  
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。給食はこれらの食品をバランスよく取り入れています。給食室では皆さんのがおいしく食べられるよう、様々な工夫をしています。

給食を食べて健康な体を作り、食品ロスにも貢献しましょう。