

10月
食育
だより

ざんしょく

しょくひん

残食と食品ロスを 考えよう



さわやかな風に、少しずつ秋の訪れを感じる季節になりました。秋は、さつまいも、きのこ、さんま、梨、柿など、おいしい食べ物がたくさん出てくる「実りの秋」です。毎日の給食も、たくさんの食材と、多くの人の力によって作られています。ところが、まだ食べられるのに捨てられてしまう「食品ロス」が問題になっています。給食の「残食」と「食品ロス」について考え、食べ物を大切にする気持ちを育てていきましょう。



食べられるのに捨てられる
食べ物を「食品ロス」というよ

給食は、みんなの体と心のために作られています

給食は、成長に必要な栄養バランスを考えて作られています。苦手な食べ物も、少しずつチャレンジしてみましょう。無理に食べる必要はありませんが、残さず食べようとする気持ちが大切です。



SDGs



食品ロスを減らすことは、持続可能な世界を作るSDGsの目標にもつながるよ。



食べる物を大切にするとは
地球を守ることだよ



世界の食品ロス



1.3 billion tons

世界の食品ロス

(13億トンの食品ロス)

日本の食品ロスは...

年間 約464万トン

1人あたりにすると...
1日 約100g

※給食のおかずを1食250gとして計算

給食のおかずでいうと...
約4割分

出典：農林水産省・環境省「食品ロスの推計値（令和5年度）」



少しの変化が
大きな変化に

残食を減らすためにできること

1 嫌いなものも一口チャレンジ
(残さず食べるチャレンジ)

まずは
一口食べてみよう!



2 栄養のバランスを考えよう
(いろいろな食材を組み合わせる)



3 自分にあつた量を食べよう。
(成長にあわせた食事量)

おかわりは
食べられる
分だけ。



4 給食センターの工夫も知ってね。
調理員さんもがんばっているよ。
残食を減らすために工夫をしているよ。

