

食品ロス ～食品ロスを減らすためにできること～

「食品ロス」という言葉を一度は耳にしたことがあると思います。

では、実際に、どのようなことなのか、何が問題なのか、その問題を解決するために気をつけるべきことは何なのかを伝えられますか。

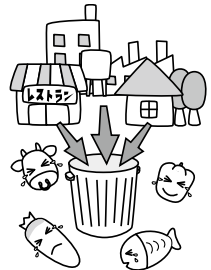
今回は食品ロスについて、一緒に考えていきましょう。



1. 食品ロスとは

「食品ロス」とは、まだ食べられるのに廃棄される食品のことです。

小売店、食品メーカーなどでの売れ残り・規格外品の廃棄、飲食店での食べ残し・作りすぎなどのほか、家庭でも食品ロスは発生します。



2. 家庭での食品ロスの原因

①食べ残し



好き嫌い



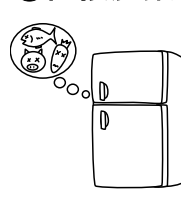
作りすぎ

②過剰除去

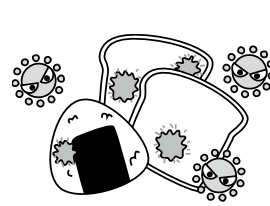


食べられる部分まで
過剰に除去

③直接廃棄



期限切れ



カビなどの発生



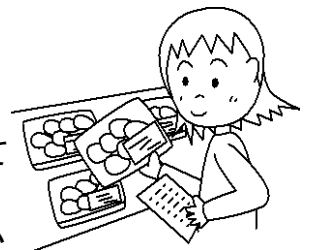
中途半端に余った

3. 食品ロスを減らすためにできること

①計画的に購入する

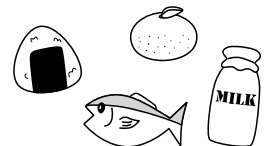
安かったからという理由で大量に購入したり、冷蔵庫にあるのを忘れて買ってしまったり、使い切る前に悪くなってしまうことがあります。

例えば、買い物前に冷蔵庫を確認したり、買い物メモを作成し、必要な物を必要な時に必要なだけ購入するようにしましょう。



②賞味期限と消費期限の違いを知る

「消費期限」・・・品質が劣化しやすい食品に表示されています。この期限を過ぎると食べ過ぎない方がよいので、特に買い過ぎに注意したい食品です。



「賞味期限」・・・品質の劣化が比較的ゆるやかな食品に表示されています。

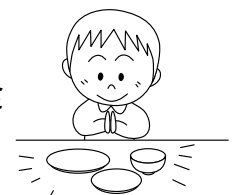
品質が保たれ、おいしく食べることでできる期限のことで、期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。すぐに廃棄せず、自分で食べられるかどうかを判断しましょう。



③食べきる

当然ながら、作りすぎず、全てを食べきることが一番です。

ですが、余ってしまった場合、ちょっとした工夫で作り変えることで、また、おいしく食べることができます。



例えば—余った肉じゃがで・・・

→肉じゃがをつぶして、小判型に丸め、小麦粉・卵・パン粉の順につけ、揚げる。

コロッケに変身。

→肉じゃがにだし汁・カレールウを加え、ゆでうどんにかける。

カレーうどんに変身。

食中毒予防のため、無理に
使用することはやめましょう！



4、給食室では・・・

給食室でも食品ロスを減らすために、賞味期限を確認し、必要以上に在庫を置かないなど、様々な取り組みをしています。

また、残食量を減らすために、こども達にもいろいろな活動をしてもらっています。

① 菜園作り

自分たちで育てた野菜の味は格別です。これをきっかけに、苦手な物が食べられたりします。

② クッキング活動

自分が携わった食材を給食の中から発見すると、うれしくて苦手でも、思わず食べてしまいます。年齢の小さなお子さんも、しめじさきなど、指先でできることをやっています。

③ 食育

紙芝居や絵本などの媒体を使って、行事食の由来を説明したり、栄養三色の話をしたり、また、旬や珍しい食材を見せたりして、食に興味をいдукよう、働きかけています。

発注の関係上、お盆休みやお正月休みなど、
事前にわかる時は、お知らせください。
ご協力、お願いいたします！



家庭での一人当たりの食品ロスは、1年間で15kgと試算されています。これは、おにぎり150個分と同じ重さです。

「食品ロス」は一人ひとりの行動がなければ解決されません。かといって、難しいわけでもありません。できることから取り組んでいきましょう。



調理室からこんにちは！

保育所・こども園の食事について

※玄関に、毎日、その日の食事の見本(3歳児の量)を展示しています。ご覧になり、家庭での食事作りの参考にしてください。

※「こんだてだより」は毎月発行します。ご覧になり、家庭での食事が重ならないように、ご配慮ください。

※「栄養だより」は、偶数月に発行します。食生活の情報源として、ご活用ください。

作り方を教えてほしいなど、
気軽に声をかけてくださいね！

