



# 食品ロスを削減しよう

食品ロスとは、「食べられるのに、捨てられてしまう食べ物」をいいます。世界では7億9500万人の人が、飢えて栄養不足です。一方、日本では、年間600万トン以上の食品ロスがあり、1日に計算すると、毎日1人あたりお茶碗一杯分が捨てられています。そのうち約半分は家庭から捨てられています。



## 家でできること



給食の食べ残しを減らす方法も考えてみましょう。

- 買い物に行く前に、冷蔵庫を確認する → 同じ食材など、買いすぎを防ぎます。
- 調理の際の廃棄を減らしましょう → 野菜の皮やへたをとる際、食べられる部分を落とし過ぎないように、調理しましょう。
- 食べきれぬ分だけ料理しましょう → 食べきれない場合は、他の料理にアレンジしてみましょう。

## 何が違うの？ 消費期限と賞味期限

消費期限は「安全に食べられる期限」のこと。サンドイッチや肉など、傷みややすい食品に表示され、過ぎたら食べない方がよい期限です。賞味期限は「おいしく食べられる期限」のこと。スナック菓子やペットボトル飲料などの傷みにくい食品に表示されていて、過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではない期限です。

ただし、一度開けてしまった食品は、期限に関係なく早めに食べるようにしましょう。

食べものに、もったいないを、もういちど。  
NO-FOODLOSS PROJECT

食品ロス削減国民運動ロゴマーク「ろすのん」

名前：ろすのん（性別 女）  
-食品ロスをなくす（non）といひ意味から命名  
-2020年の国民運動の決定（平成29年12月）

ろすのんにグセ：国産の「のん」が「ク」好きな食べ物：食肉の「す、す」  
夢：食品ロスがなくなること  
好きな言葉：残り物には福がある

## 10月16日は世界食料デーです

国連が制定した世界の食料問題を考える日です。1979年の国連食糧農業機関（FAO）総会決議に基づき、1981年から世界共通の日として制定されました。世界の一人一人が協力し合い、最も重要な基本的人権である「すべての人に食料を」を現実のものにし、世界に広がる栄養不良、飢餓、極度の貧困を解決していくことを目的としています。この日をきっかけとして、自分自身の生活を見つめ直し、少しでも世界のひと々と共に生きる生き方を実践しようとする人が増やされていくことが「世界食料デー」の願いです。日本にいる私たちが食卓につくときに、世界の総人口78億人の食卓のことを考え、すべての人が食べられる世界を目指して自分にできることを始めましょう。

世界に贈れる白米麹  
もったいない

福袋で贈る白米麹を愛用したクニア人のファンが、マータイキンは、「もったいない」という白米麹に感謝を込めたそうです。「もったいない」は、3Rを一番で表すことができ、命の大切さや地球資源への感謝の気持ちがあります。

※3R・・・リデュース、リユース、リサイクル

今、世界ではすべての人が食べられるだけの食料は生産されているのに9人に1人が十分に食べられていません。感謝して食事をとりましょう。



## クイズに答えて免疫力アップ!



免疫力は、体の中に入ってきたウイルスや細菌をやっつける力です。免疫力をアップするのはどちらでしょう？

- 【食事】 ①ほとんど野菜中心で肉は食べない ②肉も野菜もなんでも食べている
- 【睡眠】 ①毎日、早寝早起き ②普段足りない睡眠は、休日に補う
- 【運動】 ①疲れると体に良くないのでしない ②少し疲れるくらいの運動を毎日している
- 【ストレス】 ①ストレスになるくらい健康に気をつけている ②適当にストレスを解消している
- ①と①と `④運重 `⑤朝顔 `⑥重畳【と景】