



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もの」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570万トン以上の食品ロスがあり、1日に計算すると、毎日1人当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。

家庭でできること



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。



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。

世界に語れる日本語

もったいない

環境分野でノーベル平和賞を受賞したケニア人のワンガリ・マタイさんは、「もったいない」という日本語に感銘を受けたそうです。「もったいない」は、3Rで表すことができ、命の大切さや地球資源への尊敬の意味もあります。



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、少しでも世界の一人一人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。

※3R・・・リデュース、リユース、リサイクル



スポーツの秋！運動会！「スポーツと栄養について」



成長期の体は、栄養をしっかりとるとともに、適度な運動をすることにより、骨格が形成され、丈夫な体をつくることができます。

◆基本は1日3食バランスよく食べる



スポーツをすることで、いつもよりも多くのエネルギーを消費します。そのエネルギーを確保するために、しっかり食べましょう。

◆体をつくるもとになる「タンパク質」をしっかりとろう

筋肉・血液・骨格などをつくる大切な栄養素がタンパク質です。運動の後、筋肉の修復をしてくれるのが、タンパク質です。肉・魚介類・卵・大豆製品・牛乳・乳製品などに多く含まれていますので、いろいろな食品からとるようにしましょう。

◆不足しがちな鉄分・カルシウム・ビタミン類を意識してとろう

スポーツをしている人に積極的にとってほしい栄養素が鉄分・カルシウム・ビタミンの3つです。鉄分の不足は貧血の原因になり、持久力の低下を招きます。また、ビタミン類の不足は疲労の回復を遅らせたり、せっかくとったエネルギーが上手に利用されなかったりします。普段の食事で野菜や果物を1品追加し、おやつにドライフルーツ入りのヨーグルトなどで補いましょう。

