食品ロスについて考えてみよう

**１　食品ロスってなに？**

みなさんは、食品ロスという言葉を聞いたことがありますか？

　　食べ残しやお店などで売れ残ったもの、を過ぎてしまいてられてしまうものなど、まだ食べられるのにてられてしまう食べ物のことを食品ロスと言います。

|  |
| --- |
| C:\Users\隆一\Desktop\食ロス\haiki.jpg※　まだ、食べられるものをてることは、ほかにどういう事にするのかな？ |

国の計算では、２０２０年度（令和２年度）の食品ロスの量は５２２万トンも発生しており、日本国民一人ひとりが毎日お１杯分（約113ｇ）のご飯をてている計算になります。

一方で、世界中のお腹がすいて困っている人に助された食料は約４２０万トン（※２０２０年（令和２年）の）で、食品ロスの量は、約１．２倍の量になります。また、食品ロスのうち、

**２４７万トンが家庭からされています**。

|  |
| --- |
| （単位：万トン）  612  600  570  522  643 |



てられる食べ物がごみとしてされると、燃やすことによりにもつながりますし、ごみのについてもその分お金がかかっているのです。

**２　食品ロスの発生原因**

　　では、食品ロスはどのように発生するのでしょうか？

　　家庭での食品ロスの発生には次の３つの原因が考えられます。

**（１）**

　　　必要以上に買いすぎてやが過ぎてしまった、適切な保管をしなかったため悪くなってしまった、などの理由で使われないまま捨てられてしまう。

|  |
| --- |
| 買いすぎ 　　　　　賞味期限切れ　　　　　　　不適切な保管状況 |

**（２）食べ残し**

　　　食べ切れないほど作りすぎてしまった、いなものが入っていたので残してしまった、外食をしたときにみすぎて残してしまった、などの理由で食べられずにてられてしまう。

|  |  |
| --- | --- |
| C:\Users\隆一\Desktop\食ロス\tabekirenai.jpg  （作りすぎ、みすぎ） | C:\Users\隆一\Desktop\食ロス\教材資料\苦手2.jpg  （いなもの（ピーマンなど）が入っている） |

**（３）**

　　　料理をするときに野菜の皮をむきすぎたり、食べられない所を必要以上に取ってしまう、などの理由でてられてしまう。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| C:\Users\隆一\Desktop\食ロス\kirisugi.jpg | C:\Users\隆一\Desktop\食ロス\IMG_2423.JPG | （皮やへたのむきすぎ） |

○　みなさんのお家でもこのようなことはないでしょうか？

　　お家の人と一緒に考えてみましょう

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| C:\Users\隆一\Desktop\食ロス\kaimono.jpg | | | Macintosh HD:Users:shibanuma-iMac:Public:パンフ-たのしい食事つながる食育:データ:Link-png:ill10_20.png | |
| （買い物をする際） | | | （調理をする際） | |
| （１）  してしまったこと。 | | ある | （ててしまった理由） | | （どうすれば良かったのでしょうか？） | |
| ない |
| （２）  食べ残してしまっ  たこと。 | | ある |  | |  | |
| ない |
| （３）  してしま  ったこと。 | | ある |  | |  | |
| ない |

**３　食品ロスを減らすためにできること**

　　では、食品ロスを減らすためにどのようなことに気を付ければ良いでしょうか？

　　次のようなことに気を付ければ食品ロスを減らすことができます。

**（１）買いすぎない**

　　•買い物に行く前に食品の在庫をし、メモして出かけるようにしましょう。

•バラ売りや量り売りなどを利用して使い切れる分だけ買うようにしましょう。

・「安いから」という理由で買いすぎないようにしましょう。

|  |  |
| --- | --- |
| C:\Users\隆一\Desktop\食ロス\reizouko.pngの中の | C:\Users\隆一\Desktop\食ロス\memp0.jpg買い物メモ |

**（２）に気を付ける**

•食品の、をこまめにし、期限が短いものから使うようにしましょう。

•食材ごとに適した保管方法で食材を長持ちさせましょう。

（と）

　○：や容器を開けないままで、書かれた方法を守ってしていた場合に、この「年月日」まで、**「衛生的に安全に食べられる期限」**のこと。品質が悪くなりやすい弁当、そうざいや、肉などの生鮮食品に表示されます。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| C:\Users\隆一\Desktop\食ロス\弁当.jpg | C:\Users\隆一\Desktop\食ロス\shokupann.jpg | C:\Users\隆一\Desktop\食ロス\guunyuu.jpg |

　○：や容器を開けないままで、書かれた方法を守ってしていた場合に、この「年月日」まで、**「品質が変わらずにおいしく食べられる期限」**のこと。

品質が悪くなりにくい、びんやかん、ふくろづめなどの加工食品に表示されます。

　　　　　　　※ふたやふくろを開けたら、日付表示にかかわらず早く食べ切りましょう。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| C:\Users\隆一\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\スナック菓子.jpg | C:\Users\隆一\Desktop\食ロス\ラーメン.jpg | C:\Users\隆一\Desktop\食ロス\kannzume.jpg |

**（３）作りすぎない、残さない**

　　•あらかじめ家族の予定をするなど、料理は食べきれる分を考えて必要以上に作りすぎないようにしましょう。

•食べきれなかった料理はし、なるべく早めに食べましょう。

※　外食をするときも、食べ切れる量だけ注文するようにしましょう。

|  |  |
| --- | --- |
|  | C:\Users\隆一\Desktop\食ロス\tekiryou.jpg |

**（４）調理を工夫する**

•に残った食品は別の料理に活用するなど、使い切る工夫をしてみましょう。

（例：冷蔵庫に残った肉や野菜などの食品を集めて作るスープは、いろどりや栄養のバランスが良く、いろいろな食品のうまみが出ておいしいスープになります。）

• 野菜の皮にも栄養がたくさんあります。どろや汚れを水でよくった上で皮ごと調理してみましょう。

•今までてていた皮や葉も工夫して調理してみましょう。

（例：ピーマンのタネは取らずに調理するとそのまま食べられます。）

※　ただし、ジャガイモの芽や緑色の部分については**有害なので取り除きましょう。**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| C:\Users\隆一\Desktop\食ロス\tabwrarerutokoro.jpg | C:\Users\隆一\Desktop\食ロス\tamanegi.jpg | 野菜の根やへた、玉ねぎの皮もスープの材料にするなどの工夫をすれば食べられます。 |

|  |
| --- |
| Macintosh HD:Users:shibanuma-iMac:Public:パンフ-たのしい食事つながる食育:データ:Link-png:ill10_03.pngMacintosh HD:Users:shibanuma-iMac:Public:パンフ-たのしい食事つながる食育:データ:Link-png:ill10_01.png（生産者）  Macintosh HD:Users:shibanuma-iMac:Public:パンフ-たのしい食事つながる食育:データ:Link-png:ill10_11.png（加工場）  加　工　場  Macintosh HD:Users:shibanuma-iMac:Public:パンフ-たのしい食事つながる食育:データ:Link-png:ill10_12.png（運搬）  Macintosh HD:Users:shibanuma-iMac:Public:パンフ-たのしい食事つながる食育:データ:Link-png:ill10_16.png（販売・購入）  （調理）  C:\Users\隆一\Desktop\食ロス\chouri.jpg |

**４　食品ロスのに取り組んでみよう**

みなさんが食事をするまでには、

・農家の人や漁師さん、ブタや牛、ニワトリを育てる人

・とれた野菜や、お魚やお肉を加工し、商品にする人

・商品を運ぶ人やお店で売る人

・お店で野菜や、お魚、お肉を買う人や、買った食材を

　使って料理を作る人

などたくさんの人が関わっています。

そのようにしてみなさんのまで運ばれてきたものを食品ロスとしてててしまうのは**大変もったいないことです。**

食品ロスのためには、みなさん一人一人が自分で、できることに取り組むことがとても大切です。

みなさんが、食品ロスののために学校や日常生活の中で何ができるのかを考え、実行することで、少しでも食品ロスを減らしていきましょう。

食品ロスを少しでも減らすために、自分が取り組めると思うことを由に書き出してみよう。

※　本教材で使用しているイラストにつきましては、次の資料から引用しております。

　・農林水産省「食品ロスとは」

　・環境省「７日でチャレンジ　食品ロスダイアリー」

・消費者庁作成：「今日から実践！食品ロス削減」、「食品ロスを減らしましょう」、「計ってみよう！

家庭での食品ロス 食品ロス削減マニュアル～チェックシート付～」

　　・文部科学省作成：小学生食育教材「たのしい食事つながる食育」（中学年用）

　　（少し難しい言葉があったときは、大人の人に聞いてみよう。）

**５　食品ロスについて、もっと詳しく知りたいときは、次のホームページを見て調べてみよう。**

○　食品ロス削減特設サイト「めざせ！食品ロス・ゼロ」（消費者庁）

**https://www.no-foodloss.caa.go.jp/index.html**



　茨城県では食品ロスに気を付けてもうらうためのポスターに作ってお知らせしたり、

食品ロスのに協力してくれるお店を「いばらき食べきり協力定」として登録しています。

|  |  |
| --- | --- |
| てまどり啓発ポップ | 食べきり協力店ステッカー |
|  |  |

【作成者】

茨城県県民生活環境部資源循環推進課

電話：０２９－３０１－３０２０

ﾒｰﾙ：haitai1@pref.ibaraki.lg.jp