

たべものきょうしつ



令和8年10月6日

可也小学校

文責 出利葉

日に日に暑さもやわらぎ、過ごしやすい季節になりました。秋は、お米や大豆、お芋など、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎えます。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケやサバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。

秋の実りや自然の恵みに感謝して、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。



10月「食品ロス削減月間」

食べ物を大切にしよう！



10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」と定められています。

食品ロスは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。まずは、自分ができる身近なことから「もったいない」を見つけて、減らしていきましょう。

Q: どうして食品ロスが問題なの？

A: 日本の食料自給率は37%（2025年度）で、食料の多くを海外からの輸入に頼っています。

それに関わらず、日本では大量の食料が捨てられています。食料そのものが無駄になるだけでなく、食料をつくったり、運んだりするために使ったエネルギーやごみを処分するために、余分なエネルギーを消費しています。



Q: 日本の食品ロスはどれくらい多いの？

A: 日本では、年間約461万トンもの食品ロスが発生しています。（2024年度推計）

これは、1人1日当たりおにぎり1個分を捨てている量に相当します。



ストップ



できることから減らそう 食品ロス！

家庭でできる「食品ロス削減」のコツ！

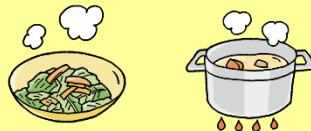
買い過ぎない

家にある食材をチェックし、使いきれ的分だけ買いましょう。



作り過ぎない

家族の予定や体調を考慮して、食べきれる分を調理しましょう。



食べ残さない

作った料理は早めに食べきりましょう。



家庭の食品ロスを減らすためには、必要なものだけ買い、余った食材などは別の料理に活用して食べきるようにします。また、加工食品の期限表示を正しく理解して食べることも大切です。



食べられる部分まで捨てていませんか。食材の「捨てすぎ」にも注意しましょう。



残さず食べることは食品ロス削減につながります。

