

# しょくいくだより

令和5年10月  
京田辺市学校給食委員会

## 大切にしたい もったいないの心

「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心がつまっています。ところがここ数年、まだ食べることができず食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となり、2021年度は約523万トンあると言われています※。これは、日本人一人当たり、おにぎり1個分(約113g)の食べ物を毎日捨てていることになります。10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。また、10月16日は国連が定める「世界食料デー」です。「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみましょう。

※農林水産省 および環境省「令和3年度推計」



## 食品ロス削減 3つのコツ

**1 買い過ぎない**

家にある食材をチェックし、使われる分だけ買いましょう。

**2 作り過ぎない**

家族の予定や体調を考えて、食べられる分だけ作りましょう。

**3 食べ残さない**

作った料理は早めに食べきりましょう。

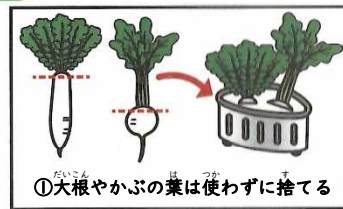
## しょくいくクイズ レッツ! しょくいくクイズ



**Q1** 環境にやさしい買い方に○をつけましょう



**Q2** 環境にやさしい調理をしているものに○をつけましょう



**Q3** 環境にやさしい片付け方はAとBどちらでしょうか

① 油のついてるもの

A: 布や紙でふきとる

B: 洗剤をつけてこする

② 洗う順番

A: 汚れの少ないもの

B: 汚れの多いものから

③ 生ゴミの捨て方

A: 水分をよくふくませる

B: 水けをよくきる

【こたえ】

Q1 ①× ②× ③× 商品は手前からとることで、売れ残りが防げる ③× 価格が安くても食べきれない量を買って、捨ててしまうことになる

Q2 ①× ②× ③× ①× 葉など食べられる部分は捨てずに使う ②× お湯をわかしたり、食材をゆでるときにふたをする、ガスや電気が節約できる上に時間もみじかくなる

Q3 ①A できるだけ洗いに使う水を汚さないように、たくさん使わずに油をふき取っておく

②A すすぐ水を少なくするために、汚れの少ないものから洗う

③B 生ゴミは水分をふくんだまま、ゴミ処理場で燃やすとかなりの燃えにくくなり、多くの燃料が使われ、二酸化炭素がより多く出てしまう。