

# 食育だより

NO. 3

H28. 6  
栄養士 辰巳



## 食品ロス

平成 17 年に食育基本法制定されました。5 年ごとに食育計画を見直し、平成 28 年 4 月より「第 3 次食育推進基本計画」が始まりました。その中で注目したいのが「食品ロス」食品ロスを出さないために私たちにできること、子どもたちに伝えていきたいことを考えてみます。

**食品ロスとは...** まだ食べられるのに賞味期限切れや食べ残しなど様々な理由によって食べ物が無駄に捨てられてしまうこと

### ★食品ロスの現状



### ★食品ロスの原因

- ①食べられるものの廃棄…野菜の過剰な切り落とし、料理の作りすぎ
- ②食べ残し…量が多い、好き嫌い
- ③期限切れとなった食品…過剰購入、冷蔵庫に入れたまま忘れていた



### ★食品ロスを出さないために

#### ①計画的に買い物をする

残っている食品を確認して、必要なものだけを買きましょう。  
割引など安いからといって必要以上に買うのを控えましょう。

#### ②残った食材は別の料理に活用

中途半端に残った食材は汁物に入れるなど無駄なく食材を使い切りましょう。

### ③「賞味期限」と「消費期限」の確認

食品を買うとき、保存しているときも期限をまめにチェックしましょう。



賞味期限…おいしく食べられる期限。期限が過ぎてもすぐに食べられないわけではない  
消費期限…期限を過ぎたら食べないほうがよい期限

### ④外食時の食べ残し

注文時に食べきれないかと思ったら少なめを注文する



### ★子どもたちに伝えていきたいこと

先日、年長児に「家で残してしまったご飯はどうしていますか？」と質問しました。  
「お母さんが食べる」「お父さんが食べる」  
「ラップをかけて冷蔵庫にしまって次の日食べる」  
いろいろな意見がでました。  
さらに、「園の給食は残したらどうなるか知っていますか？」と聞きました。  
「・・・」  
「残した物は全部捨ててしまいます」と伝えると  
「ええ、もったいない」  
そう言って神妙な表情をみせていました。

今、私たちが直面している問題「食品ロス」

「捨てる(食品ロス)＝もったいない」をこどもたちから教えられたように感じました。

### 「食べ物を粗末にすると目がつぶれる」

日本の食が豊かになる前、食糧を粗末にする事は「もったいない」という心から言われてきた言葉です。お子さんはこの言葉を知っているでしょうか。食糧が安価で簡単に手に入るようになった結果、食糧があふれ食を大切にしている心が欠如し、平気で食べ物を粗末にするようになってしまいました。世界の中には食べ物が十分に食べられない子もいます。

### 食糧を大切にしている心「もったいない」

### 食事ができることに感謝をする心「いただきます」

私たちが再確認をして子どもたちに伝えていきましょう。  
園では栽培活動をしています。収穫した野菜を持ち帰った際はぜひお子さんと調理してください。自分で苗を植え、育て、収穫した野菜を調理して食べる経験を通して食べ物を大切にしている心を育てていきたいです。

