



暑さも落ち着き、朝、晩とさわやかな季節になりましたね。秋は、栗や芋、果物などがおいしい季節です。新米の季節でもあります。自然の恵みに感謝して食事をおいしくいただきましょう♪

10月16日は「世界食料デー」



みなさんは「世界食料デー」を知っていますか？

「世界食料デー（10月16日）」は国連が定めた世界共通の記念日です。世界中の人々が協力しあい、最も重要な基本的人権のひとつである「食料への権利」を実現し、飢餓を解決することを目的に制定されました。安全で栄養のあるものを十分に食べることや、たくさんの人たちの手を経て届いた物をおいしくいただくことは、世界中どこに住んでいても、誰にとっても大切です。しかし、日本ではまだ食べられるのに捨てられている食べ物が、年間522万トンあります。賞味期限切れや食べ残し、規格外品などです。小売店、食品メーカー、飲食店などから（事業系食品ロス）は、275万トン、家庭から（家庭系食品ロス）は、247万トン捨てられています。国民一人当たり1日約113g、年間41kgもの量の食品を廃棄していることとなります。これは、一人一日お茶碗1杯分のごはんを毎日捨てていることとなります。少しでも減らすためには、どうしたらよいのでしょうか。



1人1日お茶碗1杯

食品ロスを減らすには？

食品ロスとは、本来食べられるにも関わらず捨てられてしまう食品のことです。食品ロスには、「事業系食品ロス」と「家庭系食品ロス」に2つに分けられます。神奈川県では、事業系食品ロス、家庭系食品ロスともに全国平均を上回ります。また、家庭系食品ロスは、大きく3つに分類されます。

食べ残し

（食べきれずに廃棄）



直接廃棄

（賞味期限切れ等により、
手つかずのまま廃棄）



過剰除去

（厚くむき過ぎた皮等、
食べられる部分を過剰廃棄）



なかでも、食べ残しの割合が最も高いのです。食品ロス削減のために何よりも大切なことは、ひとりひとりが食べ物を無駄にしないように、日々心がけていくことです。捨てる食料を少しでも減らすにはどんな工夫をしたらいいのか考えて、私たちができることから、少しずつ行動していきましょう。例えば、

- ◎ 冷蔵庫の中を定期的に整理し、どんな食品がどのくらいあるかを確認しやすくする。
- ◎ 買い物に行く前に家にある食材をチェックし、使い切れる量を考えて購入する。
- ◎ 一度で食べきれない量の食材は、小分けにして冷凍保存するなど、廃棄しないように使い切る。
- ◎ 家にある食材を計画的に使いきる。
- ◎ 家にある食材で作れるメニューを考えてみる。
- ◎ 野菜の皮を厚くむき過ぎたりすること（過剰除去）に気を付ける。
- ◎ 食卓に上げる食事は食べきれる量にする。
- ◎ 食べきれなかったものは、別の料理にアレンジする。

みなさんはどんな工夫を思いつきましたか？10月はぜひ、食品ロスについて知り、出来ることから実践してみませんか！

10月は「かながわ産品学校給食デー」があります♪13日(木)、26日(水)の2日間二宮町で採れたさつまいもを使用します。

13日(木)と26日(水)の2日間は二宮町産のさつまいもを使っています♪2日間で使う量は、なんと合計で約242kg!!他にも旬の食材を探しながら是非味わって食べてみてくださいね♪