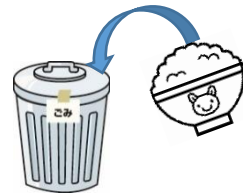


暑さも落ち着き、朝、晩とさわやかな季節になりましたね。秋は、栗や芋、果物などがおいしい季節です。新米の季節でもあります。自然の恵みに感謝して食事をおいしくいただきましょう♪

## 10月は食品ロス削減月間です！

**食品ロス**とは、本来食べられるのにさまざまな理由で捨てられてしまう食品のことです。食品ロスを減らすには、どうしたらよいか考えて実践しましょう。



# 日本の食品ロスは年間523万トン

食べられるのに捨てられている食べ物が、日本では年間523万トン（令和3年度推計）あります。国民1人当たりの食品ロス量は1年で約48kgであり、これは、1人1日お茶碗1杯分のごはんを毎日捨てているのと同じ量になります。家庭から出る食品ロスの発生要因は、「食べ残し」「手つかずの食品（直接廃棄）」「皮のむき過ぎ（過剰除去）」などがあります。食品ロスが増えると、ごみの処理に多額の費用がかかったり、可燃ごみとして燃やすことでCO<sub>2</sub>の排出量が増えたり、さまざまな悪影響があります。大切な食べ物を無駄にしないために、みなさん一人ひとりが食品ロスの問題に向き合う必要があります。



## 食品ロスを減らすには？



### ☆今日からできる食品ロス削減ヒント！

食事を残さず食べる



買い物に行く前に冷蔵庫の中身をチェックする



食べきれぬ量だけ調理する



期限表示を正しく理解する



【消費期限】安全に食べられる期限：期限内に食べましょう

【賞味期限】おいしさなどの品質が保たれる期限：期限を過ぎても、まだ食べられます！

ほかにも…

- ◎ すぐ使うなら、手前の商品から購入する
- ◎ 必要な分だけ買う
- ◎ 野菜の皮を厚くむき過ぎないように気をつける。
- ◎ 食べきれなかったものは、別の料理にアレンジする

**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！**

10月は「地場産デー」があります♪ 7日(月)、18日(金)、23日(水)の3日間に二宮町で採れたさつまいもを使用します。ほか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♪

