



少し前までは、朝、目が覚めて外を見るとまだ暗かったけれど、最近では明るくなるのが早くなったような気がするね。外は寒くて雪もあるけれど、季節はだんだんと冬から春に向かって動き出しているよ。

第11号のテーマは「もったいない！食品ロスを減らそう！」です。君はおうちのごはんや給食を残さず食べているかな？“食品ロス”について考えよう。

いちにち こぶん ひとり一日おにぎり1個分



「ふー、お腹いっぱい！もうお腹いっぱいでは食べられないや！」

「この料理はあんまり好きな味じゃないから、食べないで残しちゃおう。」

君は、お腹がいっぱいになって、出された料理を全部食べきれなかったことはないかな？また、出された料理が好きな味でなかったり、苦手なものが入っていたりして、全部食べずに残してしまったことはないかな？



まだ食べられるのに捨てられる食べ物のことを、「食品ロス」というよ。私たちが日本人は毎日、まだ食べられる食べ物を捨てて、たくさんの「食品ロス」を出している。その量は、年間約632万トン。一人一日だいたいおにぎり1個分の食べ物を捨てているんだって！



ひとりいちにち 一人一日だいたいおにぎり 1個分と聞いて、少ないと感じた人もいるかもしれない
ね。でも、よく ^{かんが} 考えてみよう。一日おにぎり 1個分ということは、一週間 ^{いっしゅうかん} でおにぎり
7個分だ。一か月だと、おにぎり 30個分になるぞ！



いっ げつ ひとり
一か月で一人だいたい
おにぎり **30** 個分!

君ひとりでこれだけの量の食べ物をむだにしているとしたら、すごくもったいないことだよ。しかも、まだ食べられる食べ物だ。これはほうっておけないぞ。

食品ロスはどこから出されているんだろう？

食品ロスはどこから？

食品ロスは、いろいろなところから発生しているよ。
例えば、お店で売っている商品を作る食品工場や、
食べ物を売るお店、おいしい料理がじまんのレストラン。
忘れてはいけないのが家庭、そう、私たちの家から
出される食品ロスだ。意外に思うかもしれないけれど、
食品ロスの半分は、家庭から発生しているんだ。



家庭から出る食品ロスは、どのようにして発生するんだろう？



料理を食べ残したり、料理をたくさん作り過ぎて食べきれなかったり、食材を買い過ぎて使い切れなかったり、食べる前に賞味期限や消費期限が切れてしまったり… 家庭では、このようなところから食品ロスが発生しているよ。

もったいないよ！



ここで注目して欲しいのが、家庭から出る食品ロスの中には、食べ残しだけでなく、食材の買い過ぎや料理を作り過ぎることで発生する食べる前の手つかずの食品もある、ということだ。すごくもったいないよね！ 私たちのために心を込めて食材や料理を作っている人たちの気持ちを考えたら、食べずに捨てるなんてできないし、してはいけないよね。

知ってる？ 賞味期限と消費期限

お店で売られている食品には、おいしく、安全に食べることができる期間がある。

この期間がいつまでかを教えてくれるのが、「賞味期限」と「消費期限」だ。「賞味期限」と「消費期限」、名前は似ているけれど、意味が違うよ。



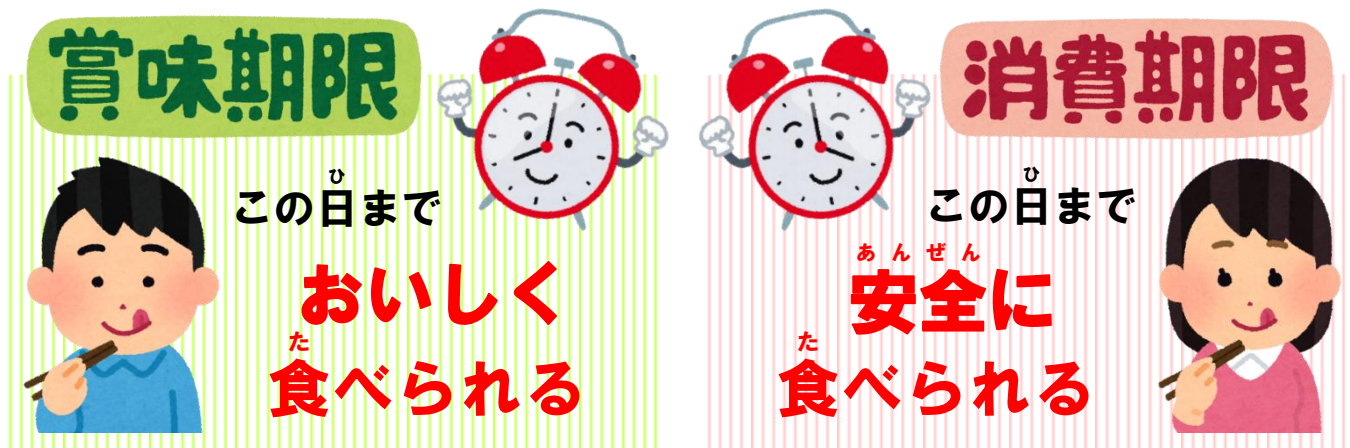
賞味期限

この2つの違いを覚えておくと、家庭から出される食品ロスの量をうんと

消費期限

減らすことができるかもしれない。

「賞味期限」は、その日付まで「品質が変わらずにおいしく食べることができる期限」のことだよ。だから、賞味期限の日付が過ぎたからといって、すぐに食べられなくなるわけではないんだ。もし賞味期限が過ぎても、君の目・鼻・舌を使って、色やにおい、味などをチェックして問題がなければ、まだ食べることができるよ（心配だったら、大人の人に相談して決めよう）。つまり、**「賞味期限」が過ぎたからといって、すぐに捨てる必要はない**、ということだね！



「消費期限」は、その日付まで「安全に食べることができる期限」だよ。だいたい5日先までの日付が書かれているはずだ。消費期限が過ぎた食べ物は、食べるとおなかをこわす心配がある。もったいないけれど、**「消費期限」が過ぎた食品は食べるのをやめたほうがいいよ**。

「賞味期限」と「消費期限」は、似ているようで大きく意味が違うんだね。期限が切れた食べ物を見つけたら、まずは「賞味期限」が切れているのか、「消費期限」が切れているのかを確認して、それから判断しよう！これを確認することで、食品ロスを減らすことができるぞ。

ほんの少し気を付けるだけで、食品ロスを減らすことができる。毎日一人おにぎり1個分出している食品ロスを減らすために、君ができることはなんだろう？



まいかちゃんも
まってるよ！



みんなからのおたよりをまってるよ！

〒950-0933 新潟市中央区清五郎 401 番地
新潟市食育・花育センター こども食育新聞係