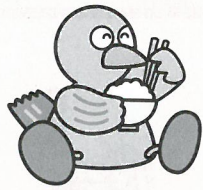


食品ロスを考えよう

～あなたも毎日お茶碗1杯分捨てているかも?～

※食品ロス=まだ食べられるのに捨てられる食品のこと

日本国内における年間の食品廃棄量は、食料消費全体の3割にあたる約2,800万トン。このうち、売れ残りや期限を超えた食品、食べ残しなど、本来食べられるはずの、いわゆる「食品ロス」は約632万トンとされています。これは、世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食糧援助量(平成26年で年間約320万トン)を大きく上



回る量です。また、日本人1人当たり換算すると、お茶碗1杯分(約136g)の食べ物が毎日捨てられている計算となります。

日本の食料自給率は現在39%(平成27年度)で、大半を輸入に頼っていますが、その一方で食べられる食料を大量に捨てているという現実があります。

政府広報オンライン より

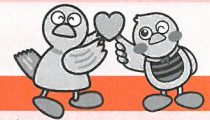
食品ロスをなくすために、私たちができること

学校で



- ・好き嫌いを減らす
- ・食事の準備を素早く行う
- ・決められた量を配り切る
- ・感謝の気持ちをもって食べる
- ・食べ終わるまではお話を少なくするなどの工夫を!

家庭で



- ・食材を「買い過ぎず」「使い切る」「食べ切る」
- ・賞味期限と消費期限を理解する
- ・料理は食べられる量だけ作る
- ・食べ切れずに残った場合は別の料理に活用するなどの工夫を!

賞味期限=おいしく食べることができる期限。この期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。
消費期限=安全に食べられる期限。この期限内に食べるようにしましょう。

J A 埼玉県中央会

食について学びましょう



よい食のシンボルマーク

えみ 笑味ちゃん

日本の伝統的な食文化の理解

- ごはんを中心とした食事は、いろいろな献立や調理方法の工夫ができます。
- 各地域の郷土食、伝統料理などを通して、日本の文化を学ぶことができます。



さいたまけんさんまい 埼玉県産米 「彩のかがやき」

地場産農産物の活用

- 新鮮で質のよい地元農産物を使用した料理は、生産者への感謝の心を育てます。
- 旬の食材から、自然の恵みや四季の変化を知ることができます。
- 毎年11月は埼玉県地産地消費月間です。



暮らしのとなりが産地です。