

食品ロスについて考えよう！

10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減デー」です。

Q1. 食品ロスって何だろう？

A1. まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。

Q2. 日本の食品ロスはどのくらいの量なの？

A2. 年間約464万トンです(令和5年)。これは国民全員が、まだ食べられる食べ物を、毎日約102g捨てていることになります。

家庭系食品ロス

- ・食べ残し
- ・過剰除去
(皮の剥きすぎなど)
- ・直接廃棄
(期限切れなど)

約233万t
(50.2%)

事業系食品ロス

- ・規格外
- ・返品
- ・売れ残り
- ・食べ残し など

約231万t
(49.8%)

家庭からの食品ロスが半数を占めています。

Q3. 食品ロスはなぜだめなの？

- A3. ・食べ物が無駄になる。
・ごみの処理に多額の費用がかかる。
・燃やすことで地球温暖化の原因となる二酸化炭素の排出量が増える。
・必要以上の食料を輸入することで、生産国の食料が枯渇し、飢餓に繋がる。

Q4. 食品ロスを減らすためにはどうしたらいいの？

- A4. ①買いすぎない…家にある食品、予定を考え、必要な分を買う。
②作りすぎない…体調や家族の予定を考え、作りすぎないようにする。
③食べ残さない…作ったものは、早めにおいしく食べきる。

食欲の秋、スポーツの秋…体を動かすことが気持ちの良い季節です。たくさん身体を動かして、お腹をすかせ、秋のおいしいごはんや旬の食材を楽しみたいです。園の行事や家庭でのお出かけも増える時期です。早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、毎日の生活リズムを整えましょう。



♪食欲の秋！秋の味覚を味わいましょう♪

日本には四季があり、季節ごとに食べごろ(旬)の食べ物を楽しむことができます。旬の食べ物は、安価、新鮮、そして栄養価が高くなります。秋は旬の食べ物がたくさんあります。秋の味覚を味わってみましょう！

秋の食べ物がおいしいわけ

- 夏の豊富な日差しを受けて、存分に光合成を行い、栄養が豊富！
- 食べ物も冬に向けて、エネルギーを蓄える！

どうして食欲の秋といわれているの？

- 夏の暑さで落ちていた食欲が涼しくなるにつれて回復するから。
- 気温が下がり、体温を維持しようと基礎代謝が上がり、エネルギーをより多く消費するから。
- 寒い冬に向けて、体が栄養を蓄えようとするから。
- 秋は食べ物がおいしいから！ など



秋の味覚



りんご

抗酸化作用(老化防止、疾病予防など)のあるビタミンC、体の余分な塩分を排出するカリウム、食物繊維が豊富。



柿

一つで一日の推奨量を摂取できるほどビタミンCが豊富。



ぶどう

糖類が多く、エネルギー補給に効果的。疲労回復にも◎



きのこ類

ビタミンDが豊富で、カルシウムの吸収を助ける。



さんま

旬のものは脂がたっぷり。脳の発育に良いDHA、血液をサラサラにするEPAが豊富。



さけ

赤色成分のアスタキサンチンには高い抗酸化作用がある。ビタミン類やDHA、EPAも豊富。



さつまいも

ビタミンCや食物繊維が豊富。便秘解消にも効果的。



新米

9~10月にかけて出荷される。新米は水分が多くてやわらかく、粘りが強いのが特徴。炊き上がりも白くてツヤがあり、甘い香りもする。水分を吸収しやすいので、水加減には注意！