



食育ひろば



寒い日が続いていますが、冬野菜を使ったあったか料理で、元気に冬を乗り切りましょう！
特に土の中でできる根菜類はからだを温める効果があるので、おすすめです。
今回は買い物や料理をするとき、外食するときに気をつけたい食品ロスがテーマです。

もったいない精神を大切に

世界では約8億人が栄養不足

栄養不良により、発展途上国で5歳になる前に亡くなる子どもは年間500万人



世界の食糧援助量は
約320万トン(2014年)



一方、
日本は？



大量の食品ロス国

まだ食べられるのに捨てられている食べ物は年間約632万トン！
日本人1人あたりに換算すると、毎日お茶碗1杯分(約136g)のご飯を捨てていることになる。
多くの食べ物を輸入しながら、大量に食べ物を捨てているという現実。



大量の食品ロスはどこで発生？

約半数は家庭から。

しかも、手つかずのまま捨てられる食品が2割、さらにその1/4は賞味期限前！！



食品ロスを減らそう！

- ① 買い物前に食品の在庫をよく確認し、同じ食品を買わない。
- ② 値段が安いからと食品を買いすぎない。
- ③ 消費期限と賞味期限を確認して買う。

消費期限 …… 食べても安全な期間

賞味期限 …… おいしく食べられる期間(期限を過ぎたら、見た目やにおいで個別に判断)

- ④ 食べ残しがないように料理は食べられる量だけ作る。
- ⑤ 食べきれずに残ってしまった料理は、次の日別の料理に活用するなど、食べきる工夫をする。
- ⑥ 食品を開封したら、開封日や冷凍した日などいつのものかわかるようにする。
- ⑦ 大根の葉や人参の皮、ブロッコリーの芯などは捨てずに食材は丸々使いきる。
- ⑧ 使い切れなかった肉や野菜は小分けにして冷凍や冷蔵で保存し、早めに使う。
- ⑨ 外食のときは食べきれる量を注文する。



「消費者庁のキッチン」や「まだ食べられる！食材を無駄にしないレシピ」など検索すれば、参考となるサイトが結構ありますよ。



野菜では捨てていた部分の方が意外と栄養価が高いかも…

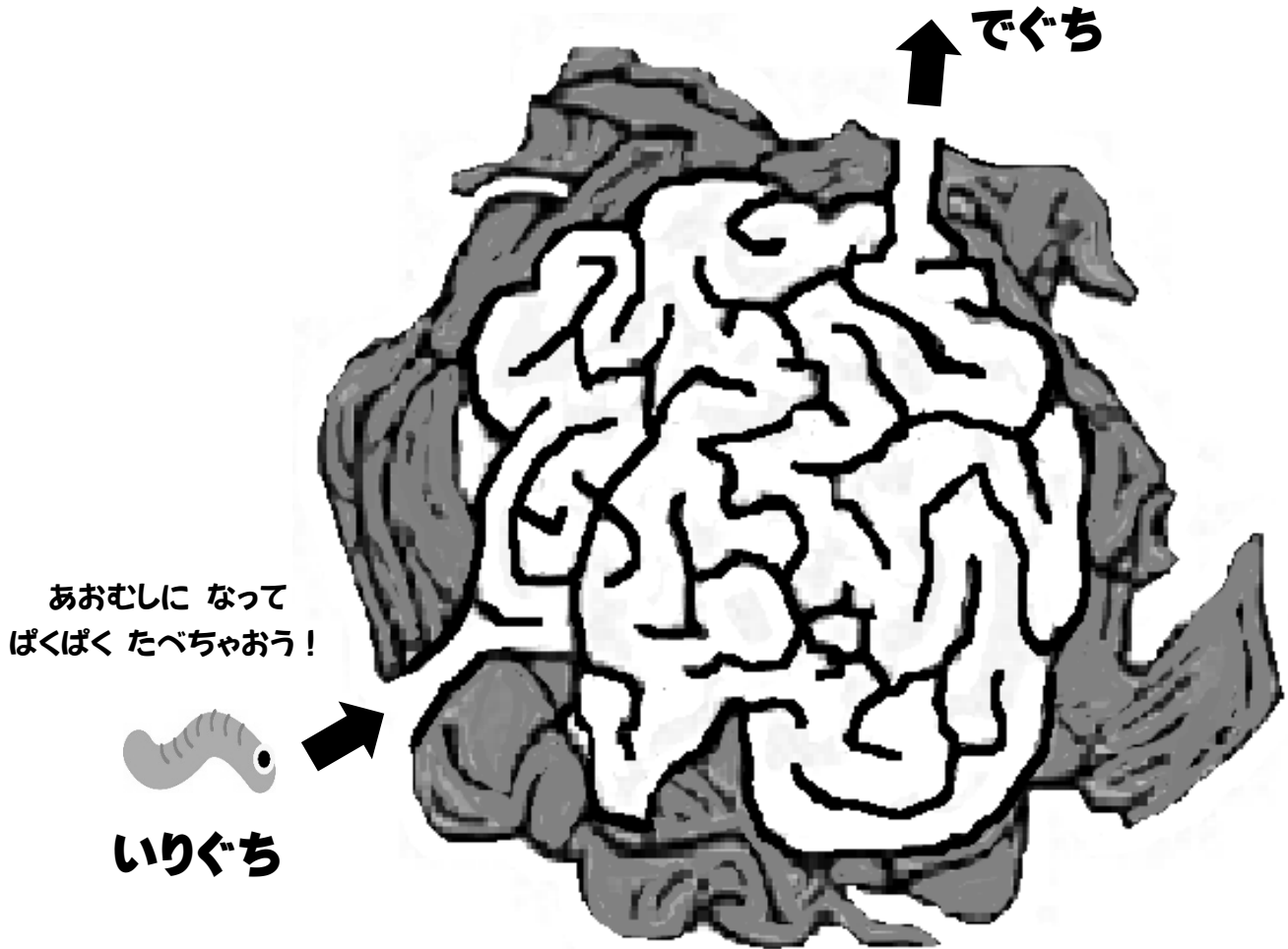
(農林水産省HP・消費者省HP参考)

「もったいない」という気持ちを持って行動することで、食品ロスを減らすだけでなく、無駄な食費も減らすことになります。「もったいないことにならないかな？」と買う前に、捨てる前に、注文する前に考えてみましょう。





いまが おいしい たべもの 「なまえ は なあに？」



ぶろっこりーの しんせきだよ。

はなになる まえの しろい つぼみの ぶいぶんを たべるよ。

<こたえ>
かりふらわー

