

きゅうしょくだより

H30 年 竜ノ口保育園

10 月

朝や夜には涼しい風が吹き、秋らしさを感じられるようになりました。スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋と楽しみの多い季節です。規則正しい生活で体調を整え、充実した日々を過ごしましょう。



～食品ロス削減のために、できることから始めよう～

○食品ロスの現状

まだ食べられるのに捨てられている食べ物、いわゆる「食品ロス」が日本では年間 646 万トンにも上がります。これを日本人 1 人あたりに換算すると、「お茶碗約 1 杯分（約 139g）の食べ物」が毎日捨てられる計算になります。

一人ひとりが「もったいない」を意識して、日頃の食生活を見直すことが重要です。家庭でもできることから始めてみましょう。



1. 「消費期限」と「賞味期限」の違いを理解する

食品の期限表示は、「消費期限」と「賞味期限」の 2 種類があります。いずれも開封していない状態で、表示されている保存方法で保存した場合の期限が表示されています。

☆消費期限・・・食べても安全な期限（期限を過ぎると食べない方がよい）

☆賞味期限・・・おいしく食べることができる期限

（期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではない）

2. 買い物は必要に応じて

必要な食品を、必要な時に、必要な量だけ購入しましょう。

（例：買い物に出掛ける前には、冷蔵庫の中の確認をする。）



3. 調理で作り過ぎない・余ったら作り替える

食べ残しなどを減らすために、料理は食べられる量だけ作るようにしましょう。食べきれずに残ってしまった場合は、冷蔵庫に保存し、早めに食べましょう。また、中途半端に残ったら別の料理に活用するなど、食べきる工夫をしてみましょう。

食べ物への感謝の心を大切にしましょう！