



やっぱり!!

食ばわー



第6号



発行：一宮市教育研究会
食育・給食部会
2025年10月発行

「食品ロス」って何だろう？

「食品ロス」とは、本来は食べられるのに、

すてられてしまう食べ物のことです。



10月は食品ロス削減月間です。この機会に自分たちでも取り組めることを考えてみましょう。

家庭で発生する食品ロスにはどのようなものがあるの？

① 食べ残されたもの



対策

- 食べられる分だけ作る。
- 食べきれない分だけ盛り付ける。
- 生産者の方や調理してくれた人、自分の健康のことを考えて食べる。

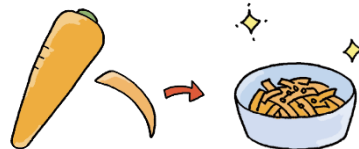
② 賞味期限切れなどにより、食べられないまますてられたもの



対策

- 冷蔵庫など家庭内の食材を確認してから買い物に行く。
- 食べきれない分だけ食材を買う。
- 賞味期限や消費期限について正しい知識をもつ。

③ 野菜の皮を厚くむきすぎるなど、食べられるところを余分に除去しているもの（過剰除去）



対策

- 食べられる部分を必要以上に取り除かないように気を付けて調理する。
- にんじんの皮をきんぴらにするなど、エコクッキングにチャレンジしてみる。

今月は

食品ロスクイズ
に挑戦!



参照：消費者庁
ウェブページ

SDGsについて考えよう！世界の^き飢餓問題に目を向け、「もったいない」を減らすためにできることを考えてみましょう。

【第1問】日本で1年間に発生している食品ロスの量は？ (令和5年度推計)

- ① 約64万トン
- ② 約164万トン
- ③ 約464万トン



*ヒント

1日だと10トントラック
約1270台分の量だよ。

【第2問】日本の小中学生の給食の食べ残しは、1年間で1人当たりお茶わん何杯分？

- ① お茶わん10杯分
- ② お茶わん50杯分
- ③ お茶わん100杯分



*ヒント

すごたくさん量のだよ。

【第3問】賞味期限が1日過ぎたおかしは食べない方がよい？

- ① 賞味期限を過ぎたら急に食べられなくなるわけではない。
- ② 賞味期限を過ぎたら絶対に食べてはいけない。



*ヒント

賞味期限はおいしく食べることのできる目安のことだよ。

※一宮市教育研究会 食育・給食部会では、今後も食育広報紙「やっぱり!! 食ばわー」を毎月発行していきます。親子で読んで「食」に対する意識を高めていただけたらと思います。