



中学校給食の
栄養士より

けんしよく 健食ニュース

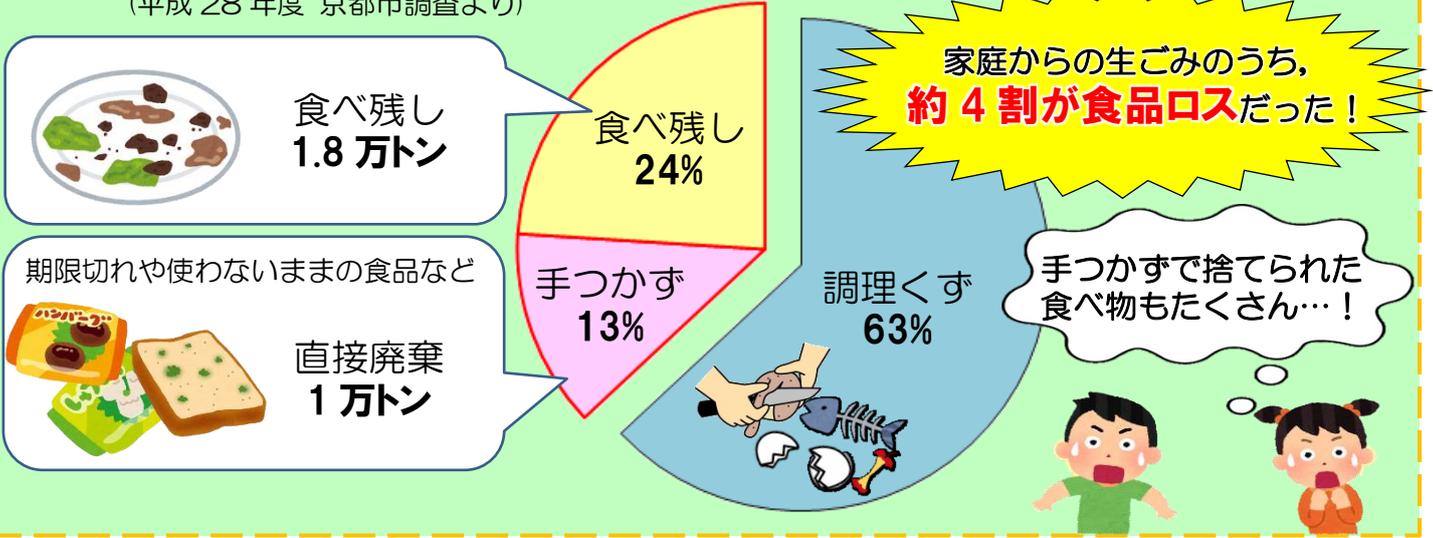
平成 30 年度
第 2 号
京都市教育委員会
平成 30 年 5 月発行



知っていますか？「食品ロス」

「食品ロス」という言葉を聞いたことはありますか。「食品ロス」とは、食べ残しや、封を開けずに期限が切れてしまったものなど、**食べることができたのに捨てられてしまった食品**のことを指します。

京都市の家庭から出る生ごみは年間約 7.6 万トン！
(平成 28 年度 京都市調査より)



食品ロスを減らすためにできること

食べられるものを捨てない



調理の時には皮を厚くむいたり、ヘタの部分を多くとりすぎないように気を付けましょう。



賞味期限・消費期限を確認して。期限が切れて捨ててしまうことがないように、買い物の時にも気を付けたいですね。

残さず食べる



自分の食べられる量を知って食べ切ること、苦手だから手を付けないのではなく少しずつ食べてみることも、食品ロスを減らすための大きな一歩です。

食育クイズ

給食の食べ残しは、一人当たり年間何 kg になるでしょうか？

- ① 約 3kg (約 4 食分)
- ② 約 5kg (約 6 食分)
- ③ 約 7kg (約 9 食分)

答え ③ 約 7kg 給食の食べ残しについての全国調査*によると、一人当たり年間 7.1kg、約 9 食分を食べずに廃棄していることとなります。給食は、成長期のみなさんが必要とする栄養素を満たせるよう考えられています。バランスよく食べるためにも、食品ロスを減らしていくためにも、残さずしっかり食べられるようになりたいですね。

* 環境省「学校給食から発生する食品ロス等の状況に関する調査結果について(平成 25 年度推計)」より