

# 給食だより 10月

令和 5年 9月29日  
 中野区立中野中学校  
 校長 田代 雅規  
 栄養士 吉見 朋恵

10月は食品ロス削減月間です。食品ロスとは、本来食べられるのにさまざまな理由で捨てられてしまう食品のことです。食品ロスを減らすにはどうしたらよいかを考えて実践しましょう。



## 日本の食品ロスは年間 523 万トン

食べられるのに捨てられている日本の食品ロスの量は、年間523万トン（令和 3年度推計）です。これは、一人当たりが毎日お茶わん1杯分のごはんを捨てているのと同じ量です。家庭から出る食品ロスの発生要因は、「食べ残し」、「手つかずの食品（直接廃棄）」、「皮のむき過ぎ（過剰除去）」などがあります。食品ロスが増えると、ごみの処理に多額の費用がかかったり、可燃ごみとして燃やすことでCO<sub>2</sub>の排出量が増えたり、さまざまな悪影響があります。大切な食べ物を無駄にしないために、一人ひとりが食品ロスの問題に向き合う必要があります。



## 今日からできる食品ロスを減らす方法

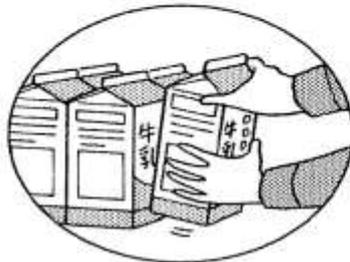
一人ひとりの行動が大きな削減につながります。身近なことから始めてみましょう。

給食を残さずに食べる

すぐに使うなら、手前の商品を買う

必要な分だけ買う

期限表示を正しく理解する



### ごみを減らす 3R

3Rとは、資源を循環させながら利用し続けるための方法です。



リデュース  
Reduce

マイバッグを使うなどごみの発生を減らすことです。

リユース  
Reuse

くり返し使ったり、必要な人に譲ったりすることです。

リサイクル  
Recycle

資源として再生利用することです。

#### その他の「R」

リフューズ (Refuse / 断る)

リペア (Repair / 修理して使う)

### 10月16日は、世界食料デーです。

この世界食料デーに合わせて、「おにぎりアクション」が、2015年から行われています。

おにぎりの写真を投稿すると、協賛企業が、アフリカやアジアの子どもたちに給食をプレゼントするという企画です。給食でも、10月16日におにぎりを出します。世界食料デーについて、調べてみてください。

