



新しい環境にも慣れてきたころですが、体調を崩しやすい時期でもあります。子どもの体調不良は食欲に現れることも多いため、日頃から食事の様子に気をつけ、食欲が落ちてきたと感じたら、消化のよい食べ物と、十分な休養をとりましょう。特に長い休みの後は生活リズムが崩れがちです。

早寝・早起き・朝ごはんと規則正しい生活を心がけ、元気に過ごしましょう。

できることから「食品ロス」を減らそう！

まだ食べられるのに、賞味期限切れや、食べ残して捨てられているものを、「食品ロス」と言います。

日本の食品ロスは1年で約523万トン。

この値は、国連世界食糧計画(WFP)による2021年の食料支援量(約440万トン)の1.2倍にもなります。

日本の食品ロスは、事業者から279万トン(53%)、家庭から244万トン(47%)排出されています。

5月30日は「ご(5)み(3)ゼロ(0)の日」。

この日をきっかけに、食品ロス削減のため家庭でも出来ることを家族と一緒に考え、取り組んでみてはいかがでしょうか。

ポイント

買い過ぎない



- ・買い物前には冷蔵庫を確認。メモをして買い過ぎや、食材の重複を防ぎましょう。
- ・まとめ買いは可能な限り避け、食べきれる量を購入しましょう。すぐに使わない食品は、鮮度のよいうちに冷凍し、上手に利用しましょう。
- ・お腹がすいている時の買い物は、買い過ぎを防ぐためにもやめましょう。
- ・利用予定と照らし合わせ、期限表示を確認しましょう。すぐに使う予定の食材は、お店の食品棚の手前からとるようにしましょう。



ポイント

作り過ぎない



- ・家族の予定や体調を把握し、作る量を調整し、残らない工夫をしましょう。
- ・常備菜を作る時にはしっかりと加熱し、清潔で乾いた容器で保存するなど食中毒に気をつけて保存しましょう。
- ・残った料理は次の食事で食べてしまいましょう。また、リメイクすると飽きずに食べられます。
- ・余った食材は、適切な方法で保存し、早めに使い切りましょう。



ポイント

食べ残さない

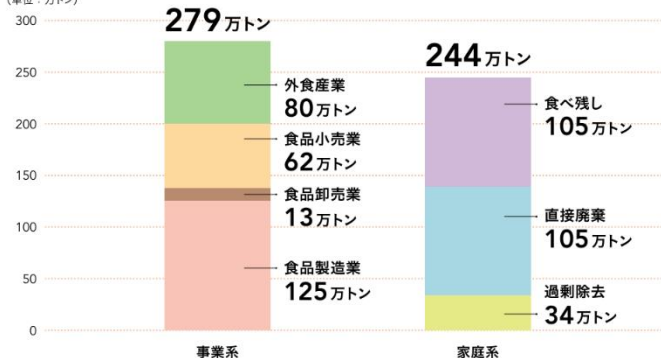


- ・人参・大根・南瓜などはよく洗って皮ごと調理できます。りんごの皮や、大根・かぶの葉っぱもアレンジして1品に。
- ・子ども自身が食べられる量が分かってきたら、食べきれる量を確認してからよそいましょう。4、5歳になったら、食べられる量を自分でよそうと食べきる意欲にもつながります。
- ・残さないように、楽しい雰囲気の中で子どもに声を掛けましょう。



▶食品ロスの内訳

(単位：万トン)



資料：農林水産省及び環境省「2021年度推計」

▶食品ロス量(国民1人当たり)

年間 **42kg**

年間1人当たりのお米の消費量54kg

毎日 **114g**

おにぎり1個分の食べ物に相当



本来は健康維持や楽しみのための「食」が、こんなにも捨てられています。1人1人が出来ることから始めてみませんか。



食べものに、もったいないを、もういちど。
NO-FOOD LOSS PROJECT

(消費者庁 HP 参照)