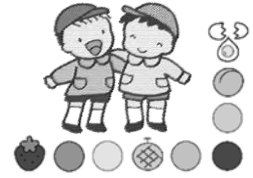


食育ひろば



食べ残し、売れ残りや期限が近いなど様々な理由で、食べられるのに捨てられてしまう食品を「食品ロス」といいます。世界各国でこの食品ロスを減らす動きが広がっています。今回は環境問題に大きく関わる食品ロスについて考えてみましょう。

日本の食品ロスは年間472万トンです。これは国連世界食糧計画（WFP）が飢餓に苦しむ人々に向けた1年間の食料支援量とほぼ同じ量です。



出典：農林水産省及び環境省「令和4年度」

なぜ食品ロスを減らした方がいいの？

①

食べ物を燃やして処分するには地球温暖化の原因になる二酸化炭素が発生する



②

先進国への食料供給が減れば、飢餓に苦しむ国への供給量が多くなる



③

買った食品を破棄しているため、破棄する食品が減れば、お金の無駄が減る



食品ロスを減らすためにできること

買い物編

- 冷蔵庫などにある食材を確認してから買い物に行く
- 必要な分だけ買う
- すぐ使うのであれば賞味期限が短いものを買う

食事編

- 家にある食材から使う
- 野菜の皮をむきすぎない
- 食べきれる量を作る
- 外食では食べきれる量を注文し、もし残ったら持ち帰りを店に確認する

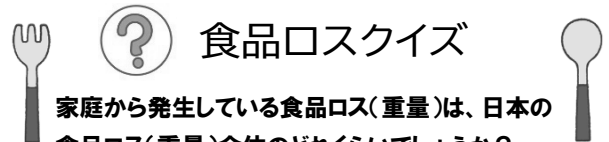
保存編

- 余った食材は冷凍するなどして無駄にしない
- 食品は賞味期限内に使い切る
- 買いすぎた食品や食べきれない食品はフードバンク等に寄付する

食パンをパン粉にしてみましょう！

食パンを期限内に食べきれず捨てたことはありませんか？食べきれない食パンをパン粉にする方法をご紹介します。

食パンをちぎってミキサーにかけるか、冷凍しておろし器でおろすと、生パン粉ができます。生パン粉をフライパンに入れ、弱火で炒めると乾燥パン粉にすることもできます。



食品ロスクイズ

家庭から発生している食品ロス(重量)は、日本の食品ロス(重量)全体のどれくらいでしょうか？

①1/2 ②1/3 ③1/4

【答え】①

令和4年度の食品ロス量472万トンのうち、一般家庭から発生する量は236万トン、食品関連事業者から発生する量は236万トン。

一人一人が買い物で「買いすぎない」、料理を「作りすぎない」、外食で「注文しすぎない」、そして「食べきる」を意識することが食品ロスの削減につながります。

どうすれば食品や料理を捨てずにすむのか、こどもと一緒に考えてみましょう。

未来の元気を創造する



一富士フードサービス株式会社

エンドウマメを食べよう

さやえんどう、グリーンピース、スナップエンドウ、これらはすべて同じ「エンドウマメ」です。

さやえんどう

エンドウマメがまだ小粒のうちに、さやごと収穫したもの。
ストレスへの抵抗力を高めたり、美肌効果があるビタミンCが豊富。

グリーンピース

未熟のエンドウマメを収穫したもの。
腸の調子を整えるはたらきがある食物繊維が豊富。

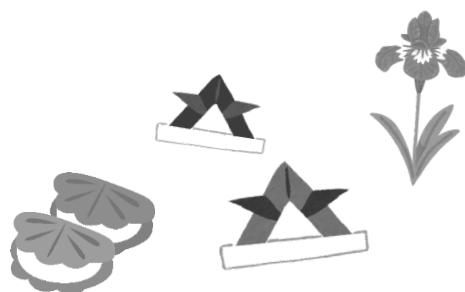
スナップエンドウ

グリーンピースをさやごと食べられるように改良した品種で、肉厚で甘い。
皮膚や粘膜を正常に保つのに効果的なカロテンが豊富。

簡単「柏餅」を作ってみませんか！

<材料> (約4個分)

上新粉 65g 水 90g こしあん 180g
柏の葉(なくても大丈夫!!)



<作り方>

- ① こしあんを、個数分に分けて丸めておく。
(粒あんでも大丈夫!)
- ② 耐熱性のボールに上新粉・水を混ぜ合わせ
ラップをかけて、1分半加熱してからよく混ぜるを
3回繰り返す(透明感が出てきたらOK)
- ③ 生地が耳たぶくらいの固さになるまで良くこね、
生地を4等分にする。
- ④ 楕円形に伸ばしあんこを乗せ閉じ、柏の葉で包む。

端午の節句にお子さんと
一緒に楽しく作ってみて下さい。

