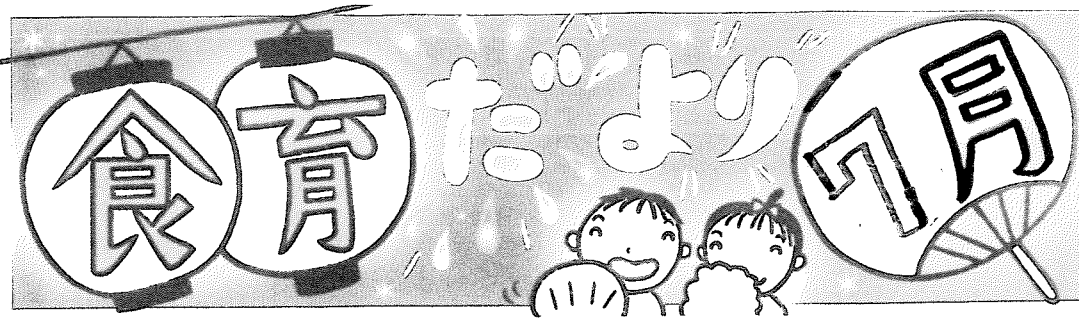




令和6年7月17日 峰山中学校

食品ロスについて考えよう。

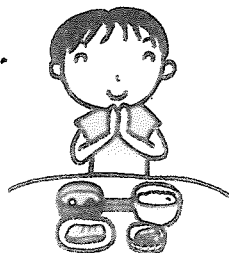
食品ロスとは、本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。食べ物を捨てることは、もったいないだけでなく 地球環境にも悪い影響を与えてしまいます。

先日、給食委員会が給食時間に「食品ロスクイズ」を出して「食品ロス」について詳しく知ることができましたね。その時のクイズを裏面にのせているので、思い出しながらチャレンジしてみてください。

さて、峰山中の給食の食品ロス(つまり残菜)は 5月の平均が0.2%と、とても少ないです。でも少しでも残してしまうのには、何か理由があると思います。

食品ロスを減らすために 給食時間に みんなでできることを、もう一度確認しましょう。

- ★ ゆとりを持って食べられるように、配膳を早くしよう。
- ★ 自分に合った量の給食を選んで 取ろう。
- ★ どうしても食べられそうにない時は、自分から言って量を加減してもらおう。
- ★ 好き嫌いせず、苦手なものも食べてみよう。



暑い時期だからこそ... 朝ごはんをしっかり食べよう!

みなさんは 毎日しっかり 朝ごはんを食べていますか?
朝ごはんの大切な 役割について、思い出してみましょう。

- ★ 体を あたためて 活動しやすくする。
- ★ 脳のエネルギーとなり、脳を働かせる。
- ★ 腸を刺激し、排便をうながす。

まさに
体の目覚ましスイッチ!

朝起きた時は 体がエネルギー切れの状態です。朝ごはんを必ず食べて、体の目覚ましスイッチを入れて、元気に活動できるようにしましょう。

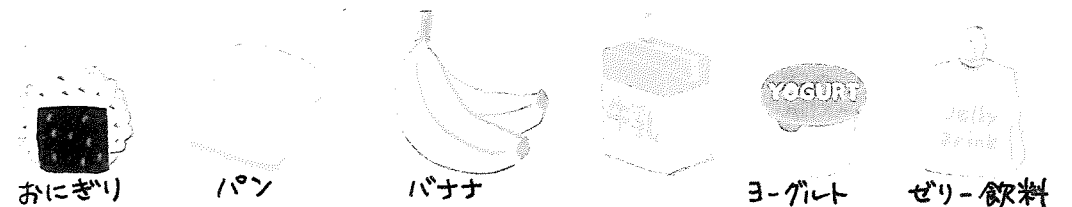
朝ごはんが 熱中症 予防に効果的!

さて、熱中症 予防には「水分補給」が大切といわれますが、実は 日に必要な水分の約5割を人は食事からとっています。ですから 1日3食しっかり食べて、水分そして塩分をとることが、熱中症の予防につながるのです。

特に大切なのは 朝食。なぜなら 寝ている間にはかなりの汗をかいていて、起床時には軽い脱水状態になっています。朝食が少なかったり 食べなかったりすると、水分・塩分が十分に補給できず、熱中症のリスクを上げてしまいます。

でも、朝食欲がない、あまり食べる物がない...という人へ、

主食とおかずがそろった朝ごはんが食べられなくても、簡単なものでいいので、とにかく何かを おなかに入れることから始めてみましょう。



そして、少しずつ 食べる量や 種類を増やして いきましょう。

食品ロス・クイズ

Q1.日本で1年間に発生する食品ロスは約何万トンでしょう？

①520万トン ②720万トン ③920万トン

Q2.日本で1日に発生する食品ロスは、おにぎり何個分でしょう？

①100個分 ②1万個分 ③1億個分

Q3.峰山中の5月の給食での食品ロス率(残菜率)は、何%でしょう？

①0.2% ②0.4% ③2%

Q4.日本は家庭から出る食品ロスの量が世界の中で何位でしょう？

①14位 ②20位 ③44位

Q5.食品ロスは可燃ごみとして焼却され、二酸化炭素を排出します。その量は全世界で年間何トンでしょう？

①9億トン ②17億トン ③36億トン

Q6.主にアメリカや中国の外食産業で用いられる、外食した時に残った物を持ち帰る容器を何というでしょう？

①キャットバッグ ②ドギーバッグ ③バードバッグ

Q7.家庭の食事で出る食品ロスの原因で一番多いのはどれでしょう？

①嫌いな食べ物があるから ②料理がおいしくないから ③料理の量が多いから

Q8.レストランなどの飲食店で出る食品ロスの原因で一番多いのはどれでしょう？

①調理くず ②作りすぎ ③食べ残し

Q9.世界人口約80億人のうち、栄養不足の人はどれくらいいるでしょう？

①3.3億人 ②約5.5億人 ③約7.7億人

答え

Q1 ① このうち事業所から出るものは、規格外品・返品・売れ残り・食べ残しなどで、家庭から出るものは、食べ残し・手つかずの食品・皮のむきすぎなどです。

Q2 ③ 日本ではおにぎり約1億個分(14000トン)の食品が毎日捨てられていることになります。

Q3 ① 峰山中の残菜率は0.2%で、とても少ないです。残菜0の日もあります!しかし残菜が少し多い日もあります。自分が無理なく食べられる量を入れてもらうなど、少しでも食品ロスを減らせるようにしましょう。

Q4 ① 日本は家庭系食品ロス量が14位で、世界的にも食品ロスが多い国です。国民1人あたり茶わん1杯分(1年間では42kg)もの食品を毎日廃棄している状況です。何も対策せずに放置すると、地球温暖化など様々な問題が加速します。

Q5 ③ 食品ロスに関連する二酸化炭素排出量は年間約36億トンで、これは世界全体の温室効果ガス排出量の約8%を占めています。排出される二酸化炭素は、地球温暖化の原因につながります。

Q6 ② ドギーバッグ(doggy bag)とは、レストランなどで食べ残した料理を愛犬にも分けてあげる名目で客が自己責任で持ち帰るために用いられる、袋などの容器の総称です。

Q7 ③ 家庭での食べ残しを減らすために「食べ切れる量を買う」「食べ切れる量だけ作る」「残った料理も工夫して食べる」などを心がけましょう。

Q8 ③ 注文の時は食べられる量を考えて、ご飯を小盛りにしてもらうなど工夫しましょう。特にバイキングなどは取り過ぎによる食べ残しが多くなります。控えめに盛り付けておかわりするようにして、食品ロスを減らしましょう。

Q9 ③ 約10人に1人が十分に食事を食べられていない状況です。まだ食べられるのに食べ物を捨ててしまう国がある一方で、満腹に食べるものがない国もある現状をみなさんはどう考えますか？