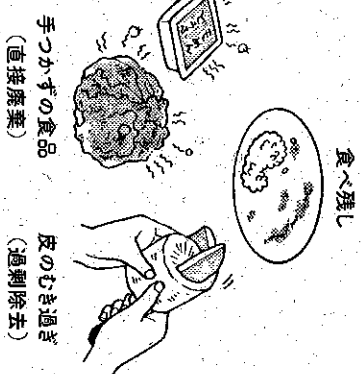


10月は食品ロス削減月間です。食品ロスとは、本来食べられるのにさまざまな理由で捨てられてしまう食品のことです。食品ロスを減らすには、どうしたらよいかを考えて実践しましょう。

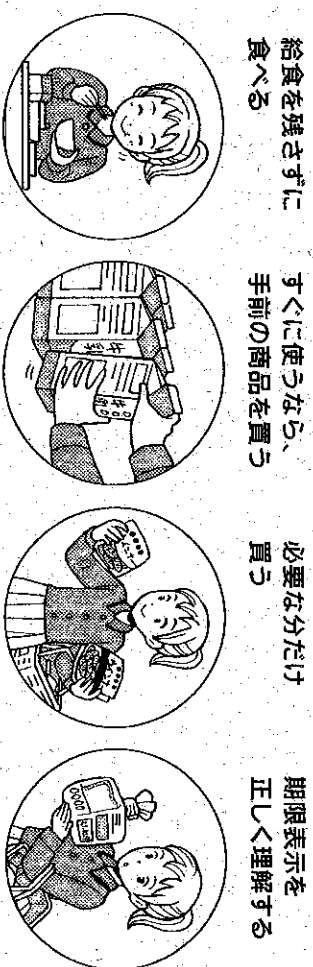
## 日本の食品ロスは年間600万トン

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600万トン（平成30年度推計）です。これは、一人当たり毎日お茶わん1杯分の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源は、「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。食品ロスが増えること、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。



## 保護者のみなさまへ

食品ロスを削減することは、環境にも家計にも優しい行動につながります。買い物をする時、食品を保存したり調理をしたりする時、外食をする時など、それぞれに食品ロスを減らすためにできる工夫はたくさんあります。ご家族みんな考えてみてください。

## 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	リデュース Reuse	リサイクル Recycle
ごみ発生を減らすことです。	繰り返し使ったり、必要ない人に譲ったりすることです。	資源として再生利用することです。

その他の[R]（Refuse/断る）  
リユース（Repair/修理して使う）

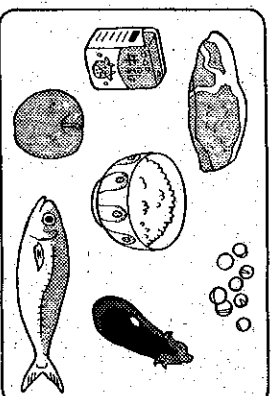
## もったいない

世界に誇れる日本語  
環境分野でノーベル平和賞を受賞したウニエスの「もったいない」は、3Rを一言で表すことができ、命の大切さや地球資源への尊敬の意味もあります。

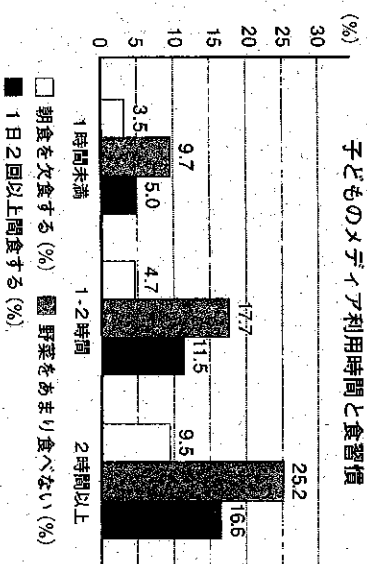


## 長寿の秘訣!? 日本型食生活

日本型食生活とは、米などの穀類に大豆、野菜、魚といった伝統的な食材と、肉や牛乳、乳製品、果物などをほどよく組み合わせた1980年頃の日本の食生活のことです。日本が長寿国である理由は、このような優れた食事内容にあると国際的にも評価されています。日本型食生活を実践してみましょう。



## Dataで見る食育 ▶▶▶ メディア利用時間と食習慣



ある調査によると、子どものメディア利用時間が長くなるほど、朝食を欠食し、野菜をあまり食べず、1日2回以上間食するなどの望ましくない食習慣が増える傾向にあります。メディアの利用時間を見直してみましょう。

出典 Teruya K, Sakine M, Yamada M, Tatsuse T. Relationship between parental lifestyle and dietary habits of children: a cross-sectional study. *Journal of Epidemiology*. 30 (6) :253-259 2020