

食育だより

令和7年度(2025年度) No.15
豊中市立庄内さくら学園 栄養教諭 高木智子

食品ロスを減らそう!!

“食べ残し、売れ残り”や“期限が近い”など様々な理由で、まだ食べられるのに捨てられてしまう「食品ロス」。令和元年10月1日に施行された「食品ロス削減推進法」において、10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」と定められました。

10月 食品ロス削減月間



10/30 食品ロス削減の日

日本では、「食品ロス」の量が年間464万トン・毎日大型トラック(10トン車)約1,270台分(注1)の食品を廃棄しているとされ、日本の人口1人当たり毎日おにぎり1個(102g)を捨てている計算になります。日本では、家計における食費は消費支出の中で27.7%(注2)を占めています。「食料自給率(カロリーベース)」は38%(注3)で、食料の多くを「海外からの輸入」に依存しています。また、世界の食料廃棄量は年間約13億トンで、生産された食料のなんと約3分の1を廃棄しています。(注4)



家庭の食品ロスの理由として、以下の3つの理由があげられます。



食べ残し

傷んでいた

期限切れ

身近な食品ロスを減らすための基本は、買物時に「買いすぎない」、料理を作る際「作りすぎない」、外食時に「注文しすぎない」、そして「食べきる」ことが重要です。

これ以外には、食品の適切な保存も大切です。

学校では、給食の食べ残しをどう減らすかが問題になっています。給食は各クラス分の必要量を食缶に入れて教室まで届けています。予備分を入れているわけではありませんが、残ってしまうこともあります。食品・食料のために日々がんばっている多くの人のためにも、少しでもみんなに食べてもらえると嬉しいです。給食を提供する側としても、どうすればより食べてもらえるか…これからもみなさんと考えていきたいです。

自分でできる! 食品ロスを減らす工夫 家族と取り組む!

食品ロスは家庭からも多く発生しています。その家庭の食品ロスを減らすためには、食べることが大切です。例えば、必要なものだけ買い、余った食材や料理は別の料理に活用し、食べきりするようにするなどです。また、加工食品の期限表示を正しく理解することが大切です。家族で協力して取り組みたいですね。



注1: 令和5年度推計(農林水産省・環境省)

注2: 総務省「家計調査2024年」

注3: 農林水産省「食料需給表(令和5年度)」

注4: 国連食糧農業機関(FAO)「世界の食料ロスと食料廃棄(2011年)」

出典: 政府広報オンライン

「食品ロスを減らそう! 今日からできる家庭での取組 1・2・4ページ」を加工して作成

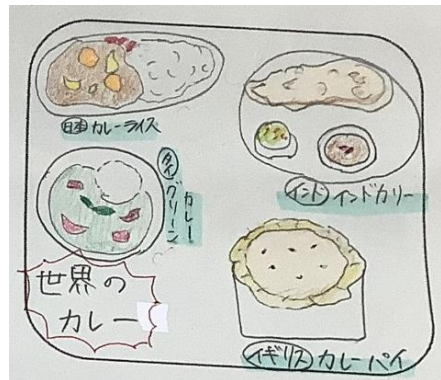
裏面に続きます

ねんせい こくご うみ こ こきょう あじ
9年生 国語「海を越えた故郷の味」

9年生では、国語の単元で「海を越えた故郷の味」という学習をしました。シリア難民の方の話が出てくるこの教材は、「言語や文化の異なる他者と、食事を介して時間と体験を共有することが平和につながる」ことをテーマとしています。『情勢が変わり、戦争によって町並みは変わってしまっても、食事の“懐かしい味”は変わらない。そこにいる人々は変わっても、食事のときに人間が感じる幸福・食後の満たされる感覚は変わらない。おいしい料理を囲んで、何気ない会話に笑い合うひとときは、誰にとってもかけがえのないものである』ということが伝えられています。

授業の中では、学園生自身が“記者”として特集記事を完成させていくというミッションのもと進められました。「なぜ人は食事をするのか？」をテーマに議論し、食事時間は「ただ食べる作業にとどまらない深い何かがあることを考えていきました。

授業の最終ミッションとして、「海を越えた(故郷の)味」を一つ決めて、『その食べ物の説明・海外に渡った理由・そのことでどんな影響があったか』を図書館やインターネットを活用しながら作成しました。作成した作品は前期課程のみなさんにも見てもらえるよう、図書館前の廊下に順次掲示していきます。



カレーは単なる料理ではなく、各国の歴史や文化を反映した料理であると考え、海外の食と自国の文化が混ざることにより生活が豊かになる良い影響があったと**思われる、とまとめられていました。**

9年生の振り返りでは、「食事について普段考えることがなかったけれど、改めて考えるきっかけになった」という意見がたくさん見られました。ただ食べるだけではなく、食事は“人間関係を豊かにする大切なコミュニケーションの1つ”だと気づいたようでした。食育には6つの視点があります。そのうちの1つが“食文化”です。各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつことを目標としています。みなさんなら、海を越えて世界に届けたい故郷の味に何を選びますか？

きゅうしょく しょくいくどうが はいしん
「給食のヒミツ」の食育動画配信について

後期課程の皆さんに中学校給食について知ってもらい、少しでも給食を食べよう!という気持ちになってもらえるよう「中学校給食のヒミツ」の2本を下記のとおり限定配信しています。学園でも給食時間に視聴しています。先日の給食試食会でも「どのように給食献立を考えているのか?」という質問がありました。その回答になっている動画でもあります。後期課程用ではありますが、前期の給食も同じように運用しています。良ければご家庭でもご視聴ください。

きゅうしょく こんだてさくせいへん
給食のヒミツ①～献立作成編～

給食はどのように作られ、皆さんのもとに届けられているか知っていますか?まずは“献立”を作成します。果たして、“献立”は「いつ」、「だれが」、「どのように」考えて作成しているのでしょうか...?答えは動画を見て下さいね。



きゅうしょく ちょうりへん
給食のヒミツ②～調理編～

給食は、毎日調理員が調理を行いますが、家庭の調理とは一味違います。“安全な給食”を提供するために、どのような工夫や取り組みが行われているのでしょうか?詳しくは動画を見て下さいね。

