

食べ物を大切にしよう

10月
食品ロス削減月間



毎年10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。食品ロスとは、まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことで、日本では年間で約600万トンもの食品ロスが発生しています。これは日本人1人当たりが毎日お茶碗1杯(約130g)のご飯を捨てているのと同じ量になります。食品ロスは、事業活動を伴って発生する「事業系食品ロス」と各家庭から発生する「家庭系食品ロス」に分けることができます。食品ロスを減らすために、学校や家庭で、できることから始めてみませんか？



食品ロスを減らすためにできること

食べものを「買いすぎない」「作りすぎない」「食べきる」工夫をしましょう。

○家にある食材や食品を確認して、必要な分だけ買って食べきるようにする。

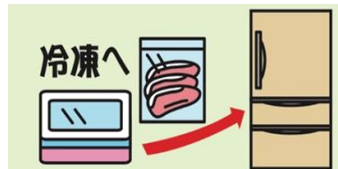
買い物をした後に、同じ食材があることに気づいたり、まとめ買いをして期限が過ぎて捨ててしまったりすることはありませんか？

○すぐに使うなら、消費期限・賞味期限の近いものを買う。

すぐ使う食品なら、期限の近いものを選ぶことで、お店での廃棄や食品ロスを減らすことができます。

○食品は正しい方法で保存し、使い切れないものは新鮮なうちに冷凍するなどする。

下処理をして小分けにし、冷凍保存するなどして、長持ちさせる工夫をしてみましょう。



○できるだけ食べきれぬ量を作り、残ったときは、リメイクレシピなどで利用する。



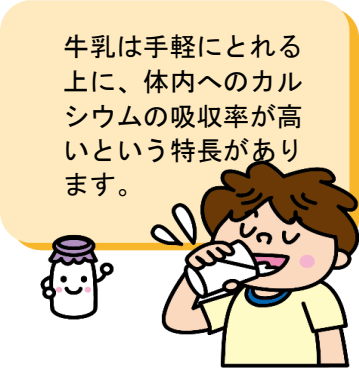
○給食や食事を残さず食べるようにする。

一人が残す量がたった一口分だったとしても、それが集まると多くの量になります。給食は、成長期にある皆さんの健康や発達のために、栄養バランスを考えて作られています。食事ができるまでには多くの人や食べ物が関わっていますので、感謝の気持ちを忘れずに、残さず食べるように心がけましょう。



丈夫な骨をつくらう!

給食にはほぼ毎日牛乳が出ます。牛乳には、カルシウムをはじめ多くの栄養素が含まれています。カルシウムは骨や歯をつくる成分であり、生きていく上で欠かすことのできない無機質（ミネラル）の一つです。成長期にカルシウムが不足すると、骨や歯がもろくなり、将来、骨粗しょう症や生活習慣病のリスクが高まります。毎日の食事で、カルシウムを意識してとるようにしましょう。



骨を丈夫にするコツ

<p>1 1日3回、栄養バランスのとれた食事をとる。</p> <p>食事を抜くと、1日に必要なエネルギーや栄養素が不足しやすくなります。</p>	<p>2 カルシウムの多い食品をとる。</p> <p>ビタミンDやビタミンKと一緒にとると効果的です。</p>	<p>3 適度に運動をする。</p> <p>丈夫な骨をつくるには、適度な運動で骨に刺激を与えることが必要です。</p>	<p>4 睡眠をしっかりとる。</p> <p>骨の成長にもかかわる「成長ホルモン」は、寝ているときに分泌されます。</p>
---	--	--	--

カルシウムの多い食べ物

牛乳・乳製品
小松菜
モロヘイヤ
大豆製品
ごま
切り干し大根
小魚
ひじき
干しエビ

カルシウムの吸収を促進する

ビタミンDの多い食べ物

イワシ・サケ・サンマなどの魚類
乾燥きくらげ
乾燥しいたけ
※日光に当たることで、皮膚でもつくられます。

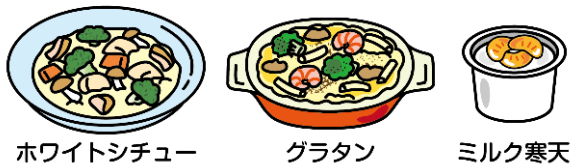
骨へのカルシウムの取り込みを助ける

ビタミンKの多い食べ物

モロヘイヤ・小松菜・ほうれん草などの青菜類
納豆

牛乳が苦手な人は…

料理やお菓子に使ったり、ココアなどに入れたりするのがおすすめ!



牛乳・乳製品アレルギーなど、牛乳を飲めない人は…

カルシウムの多い小魚や青菜、乾物などを意識してとりましょう。

