



SDGs と食品ロス

SDGs (エスディージーズ)とは、2015年9月の国連サミットで採択されたもので、2030年までに持続可能でよりよい世界を目指す17の国際目標です。その多くの目標の中で、食料についても定められています。



1. 貧困をなくそう



2. 飢餓をゼロに



3. すべての人に健康と福祉を



4. 安全な水とトイレを世界中に



9. 産業と技術革新の基盤をつくろう



13. 気候変動に具体的な対策を



14. 海の豊かさを守ろう



15. 陸の豊かさを守ろう

目標12「つくる責任・つかう責任」

2030年までに小売・消費レベルにおける世界全体の1人当たりの食料の廃棄を半減させ、収穫後損失などの生産・サプライチェーンにおける食料の損失を減少させる。

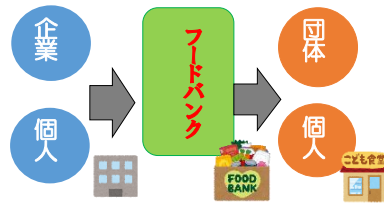
食品ロスの原因

- 売れ残りや期限が切れたもの
- 調理の時の皮のむきすぎ等の過剰除去
- 食べ残し等

企業の取り組み例



賞味期限の見直し



フードバンクの活用



てまえどりの推進

たくさんあるよ！私たちができること！！

必要な分だけ買う

使う分・食べられる量だけ買って食べきる。



期限表示を知って賢く買う

すぐ使う食品は、棚の手前から取る。



食材を上手に使いきる

残っている食材から使う。作りすぎて残った料理はリメイクレシピなどで工夫する。

食べきれぬ量を作る

体調や健康、家族の予定も配慮して料理する。



減らそう！食品ロス！

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられている食品のことです。日本では、年間600万トン以上の食品ロスが発生しています。大切な食べ物を、無駄なく食べるようにしていきたいですね。

1年間の食生活を振り返ろう

学校や、家庭でどのような食生活を送っていましたか？1年間どのように過ごしてきたかを振り返り、チェックしてみましよう。

① 主食・主菜・副菜のそろった食事はできましたか？ <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> 主食…ご飯・パン・麺類など 主菜…肉・魚・卵・大豆製品など 副菜…野菜・海藻・きのこなど </div>	はい	いいえ
② 食事は食べ過ぎず、腹八分目を心がけましたか？	はい	いいえ
③ 早寝早起きをして、朝食を食べましたか？	はい	いいえ
④ 野菜は毎食食べることができましたか？	はい	いいえ
⑤ 肉に偏らず、魚も食べることができましたか？	はい	いいえ
⑥ マヨネーズやソースなどの調味料はあまりかけず、薄味を心がけましたか？	はい	いいえ
⑦ 間食は時間や量を考えてとりましたか？ 食事の前や遅い時間は控える。 砂糖や油の多いものとりすぎに注意する。	はい	いいえ
⑧ 食べ物を購入する時に表示を確認しましたか？	はい	いいえ
⑨ 感謝の気持ちをこめて食事のあいさつができましたか？	はい	いいえ
⑩ 楽しい雰囲気でする食事がすることができましたか？	はい	いいえ

朝食で1日を元気にスタート

朝ごはんは睡眠モードから活動モードへ心身を切りかえます。脳にエネルギーが補給されると、集中力・記憶力が上がり、学力アップにつながるといわれています。



野菜は1日350g食べましよう



生野菜だと1食で両手に1杯(120g)が目安です。加熱するとかさが減って食べやすくなります。

表示をチェック

エネルギー量、脂質、塩分、食品添加物など、食品を選ぶ際は表示を見て参考にしましょう。賞味期限や消費期限も確認しましょう。



今月のふるさと給食

3月15日(火) ★は町内・県内産食材

ごはん (★おいでまい) ★牛乳

鮭のホイル焼き (鮭、食塩、こしょう、酒、えのきたけ、しめじ、★しいたけ、にんじん、★ねぎ、バター、油)

ほうれんそうのおひたし(ほうれんそう、★キャベツ、花かつお、しょうゆ、みりん)

具だくさん豚汁 (豚肉、さつまいも、★大根、にんじん、ごぼう、糸こんにゃく、★ねぎ、麦みそ、煮干し)

お祝いいちごデザート (乳・卵・小麦不使用)



いよいよ、今年度最後のふるさと給食です。

今月は、「鮭のホイル焼き」、「ほうれんそうのおひたし」、「具だくさん豚汁」「お祝いいちごデザート」の献立です。

主食、主菜、副菜がそろい、栄養のバランスがよいこの献立は、6年生の児童がマイ・ランチコンテストで作成したものです。鮭のホイル焼きは、鮭の上いきのこをのせてホイルに包み、オーブンで焼く料理です。とても手間がかかる料理ですが、給食場全員で協力し、頑張って作りしたいと思います。

ふるさと給食では、令和3年度も地域の農家の方々のご協力により、新鮮な地元の野菜をたくさん使うことができました。令和4年度も引き続き、地域のご協力を得ながらふるさと給食に取り組んでいく予定ですので、お楽しみに。