



食育だより



2025年10月

10月は「食品ロス削減月間」です

『食品ロス』とは、食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。
日本の食品ロス量は年間464万トン(令和5年度)。日本人一人当たり
毎日お茶碗一杯分(約102g)の食べ物を捨てていることになります。

(令和5年度推計値:農林水産省・環境省公表)



食品ロスはどのように出るの？

嫌いなものを残したり、
おなかがいっぱいになって
食べきれなくなったもの。
(食べ残し)



賞味期限や消費期限が過ぎ
てしまったり、傷んでしまっ
て捨てられたもの。
(直接廃棄)



野菜の皮を厚くむきすぎる、
葉や茎を捨てるなど、食べら
れる部分が捨てられたもの。
(過剰除去)



食品ロスをへらすために…

ポイント1 のこさず食べきりましょう！

最後までおいしく食べきる
ため、食事の前のおやつは
控えましょう！



食べものや作ってくれた人に
感謝をして最後までおいしく
食べよう！

ちょっと苦手な食べものも、
まずは一口食べてみよう！

ポイント2 使い切れる量を考えて、買い物や調理をしましょう

ポイント3 捨てられがちな部分もおいしく食べましょう



ほうれん草 : 根元の赤い部分もきれいに洗えば食べられる。

大根・人参・かぼちゃ : よく洗えば皮ごと食べられる。

ブロッコリー : 茎の部分も食べやすく切れば料理に使える。

にら : 店で売っているにらの茎部分は切り落とさずに全部食べられる。

きのこ : 石づき、おがくずが付いている部分を取り除けば食べられる。



(参考:消費者庁HP、「食品ロス削減ガイドブック」消費者庁)

編集/発行



～食文化の未来を考える～

株式会社アイコーメディカル

監修 香芝市教育委員会