

わたしから始まる高知の食育

～毎月19日は「食育の日」～



10月は「食品ロス削減月間」

10月30日は「食品ロス削減の日」です。



☆食べ物を無駄にするのは、もったいない! ☆

食品ロスを減らすために、一人ひとりができることから始めましょう!

食品ロス削減推進法により、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。これは、食品ロスの削減に関する国民の理解と関心を深めることを目的としています。

食品ロスとは・・・

『食品ロス』＝本来食べられるのにも関わらず捨てられている食品

※ 国内では年間600万トン（平成30年度推計値）

● そのうち、約半分は家庭から発生しています。

日本人一人あたりに換算すると、年間約50kg、毎日お茶碗約1杯分（約140g）の食べ物を捨てている計算になります。

食品ロス削減のためには、家庭での取組が重要です!



🔍家庭でできる食品ロス削減



➤ お買い物では・・・

- ・安いからといって買すぎないように注意しよう!
- ・買い物前に冷蔵庫をチェックしよう!

➤ 食品の保存では・・・

- ・冷蔵庫を整理しよう!

➤ 調理するときは・・・

- ・食べきれぬ分だけ作ろう!
- ・残った料理はリメイクしよう!



ごちそうさまでした。