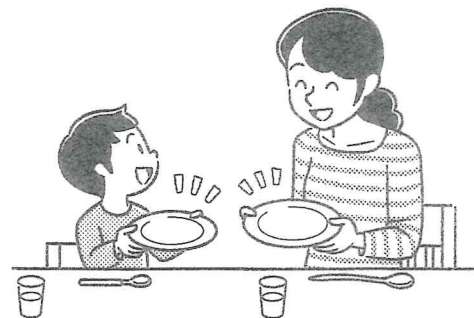


# たのしくたべようニュース

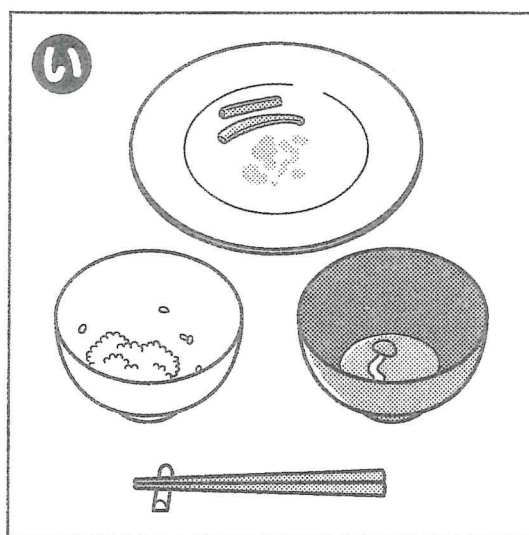
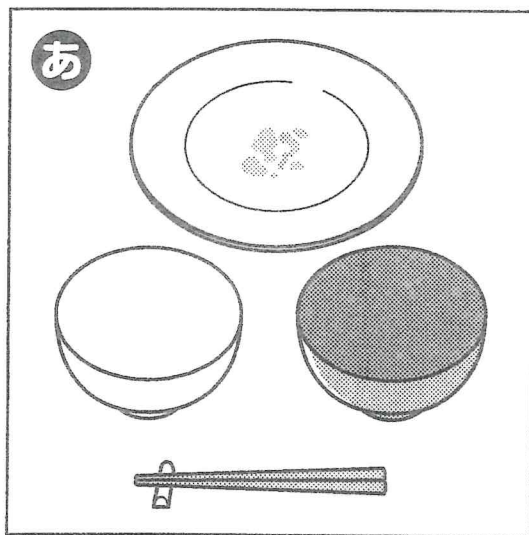
## もったいないの気持ちを大切に

「もったいない」という言葉は、ものを大切に  
する気持ちのあらわれです。食べ物を無駄に  
してはいけないと思うのも、「もったいない」  
のひとつです。

10月は食品ロス削減月間です。「もった  
ない」の気持ちを大切に、家庭での食品ロス  
の削減に取り組んでみてください。



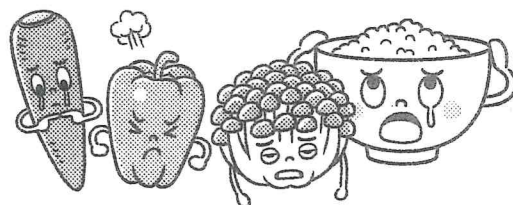
ごちそうさま もったいないのは どちらかな？



こたえ ①

にんじんと ピーマンと  
ごはん と しめじが  
のこって いるよ

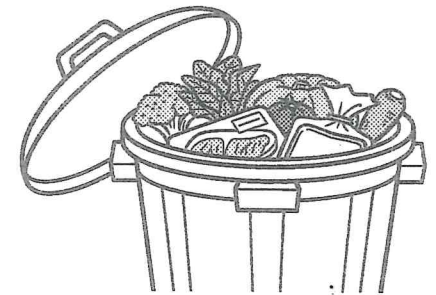
のこすと ごみに  
なっちゃうよ！



## 食べられるのに捨てられる「食品ロス」

2020年度の食品ロス量は、新型コロナ  
ウイルス感染症の流行の影響もあり、推計  
を開始した2012年度以降、最少の522万ト  
ンでした。

食品ロスの約47%は家庭から出ており、  
発生要因は「食べ残し」や「手つかずの食  
品」、「皮のむき過ぎ」などです。まずは家  
庭から食品ロスを減らしていくことが大切  
です。



出典 農林水産省・環境省「食品ロス量(令和2年度推計値)」

## できることから取り組んでみませんか

買い過ぎない

買い物前に家にある食材  
をチェックして、使う量だ  
けを買いましょう。



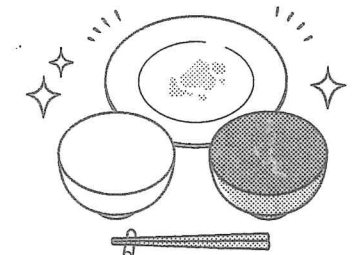
つくり過ぎない

家族の体調や予定も考え  
て、食べ切れる量をつくり  
ます。



食事を残さない

食事は、ごはん粒ひとつ  
まで、すべて食べ切るよう  
に心がけます。



## 子どもが「残さず食べられた」と思える工夫を



子どもの食欲がない時は、食器に  
ふだんの半分くらいの量を盛りつけ、  
食べたらかわりをするようにする  
と、子どもが「残さず食べられた」  
という意識を持つことができます。  
また、食事の時に空腹になるように、  
間食をとり過ぎないようにして、食  
事の前にジュースなどの飲み物は控  
えるようにしてください。