

6月は「食育月間」です！

🍏 食品ロスって何？ 🍏

本来食べられるのに捨てられてしまう食品を「食品ロス」と言い、日本では年間500万トン以上の食べ物がゴミとして捨てられています。



食品ロスを国民1人当りに換算すると...**1日約124g**
お茶碗約1杯分の食べ物が捨てられていることになります。

食品ロスを減らすためにできること

食品ロスの原因には、食べ残しや期限切れなどがあります。一人一人の小さな心がけが、食品ロスを大きく減らすことにつながります。

★買いすぎない

- ・買い物前に、冷蔵庫にある食材を確認する。
- ・必要な分だけ買う。



★作りすぎない・食べきる

- ・家庭に残っている食材から使うようにする。
- ・家族の予定や体調を配慮し、食べきれぬ量を作る。



★工夫する

- ・野菜は、冷凍、乾燥などして、ストックしておく。
- ・残った料理はリメイクする。

ローリングストック法をご存じですか？

普段食べている食品を少し多めに買い置きして、食べたならその分を買い足していく方法を「ローリングストック法」といいます。

非常時用の保存食を備蓄するだけでなく、賞味期限切れで廃棄してしまう食品ロスを防ぐことにもなります。

