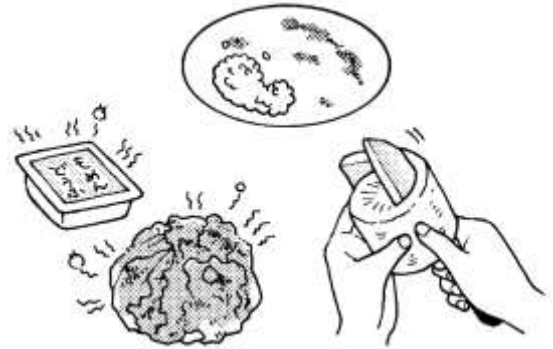


10月は食品ロス削減月間です。食品ロスとは、本来食べられるのにさまざまな理由で捨てられてしまう食品のことです。食品ロスを減らすには、どうしたらよいのかを考えて実践しましょう。

## ★日本の食品ロスは年間600万トン

食べられるのに捨てられている日本の食品の量は一人当たり、毎日お茶わん1杯分のごはんと同じ量を捨てています。家庭から出る食品ロスの発生要因は、「食べ残し」「手つかずの食品（直接廃棄）」「皮のむき過ぎ（過剰除去）」などがあります。食品ロスが増えると、ごみの処理に多額の費用がかかったり、可燃ごみとして燃やすことでCO<sub>2</sub>排出量が増えたり、さまざまな悪影響があります。大切な食べ物を無駄にしないために、一人ひとりが食品ロスの問題に向き合う必要があります。

食べ残し



手つかずの食品  
（直接廃棄）

皮のむき過ぎ  
（過剰除去）

## ★今日からできる食品ロスを減らす方法

一人ひとりの行動が大きな削減につながります。身近なことから始めてみましょう。



給食を残さずに食べる

すぐに使うなら、  
手前の商品を買う



必要な分だけ買う

期限表示正しく  
理解する



## ★ごみを減らす3R

3Rとは、資源を循環させながら利用し続けるための方法です。

リデュース Reduce    マイバックを使うなどごみの発生を減らすこと

リユース Reuse    繰り返し使ったり、必要な人に譲ったりすること

リサイクル Recycle    資源として再利用すること



その他のR

リフューズ（Refuse/断る）  
リペア（Repair/修理して使う）

## 10/10 目の愛護デー

給食に、ほぼ毎日入っている野菜といえば何でしょう？ …正解は「にんじん」です。にんじんは、体の中で「ビタミンA」に変化する「βカロテン」を豊富に含む緑黄色野菜です。ビタミンAは、目や皮膚・粘膜の健康に欠かせない栄養素で、不足すると、暗い場所で物が見えにくく

なったり、皮膚や粘膜が乾燥して感染症にかかりやすくなったりします。10月10日は「目の愛護デー」です。ビタミンAを含む食べ物をしっかり食べて、目の健康について考えてみませんか。



ビタミンAを  
多く含む食べ物

にんじん  
モロヘイヤ  
ほうれん草  
レバー  
かぼちゃ  
ウナギ  
ギンダラ