

# 食育だより

7月

2022. 7 那須中学校

いよいよ夏本番です。暑い夏に体調を崩さず元気に過ごすためには、こまめな水分補給とバランスの良い食事が大切です。

皆さんが楽しみにしている夏休みは、もうすぐです。楽しい夏の思い出を作るためにも、健康な毎日を過ごしましょう。



## めん料理は 具たくさんにしよう



めんだけでは、たんぱく質やビタミンなどが不足して、栄養のバランスが偏りがちです。うどんやラーメン、そうめん、焼きそばなどのめん料理には、肉や野菜、きのこなどを加えて具たくさんにして、栄養バランスがととのうようにしましょう。

## Q. 野菜ジュースは野菜のかわりになる？

**A.** 野菜ジュースだけでは、野菜の栄養をすべて補うことはできません。野菜ジュースをつくる過程で、ビタミンが壊れていたり、食物繊維が除かれたりしていることがあるからです。そのため、野菜ジュースはあくまで、野菜不足を補うための食品として活用し、野菜を食べるようにしましょう。



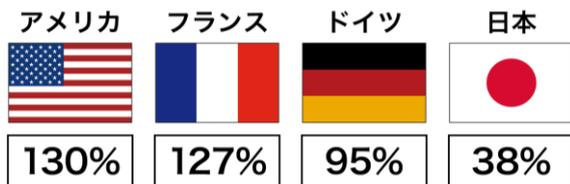
## 食品ロス

### 削減

自分でできることを考えてみよう！



食品ロスとは、まだ食べられるのに捨ててしまう食品をいいます。日本の食料自給率は低く、多くを輸入に頼っています。それにも関わらず、大量の食料が捨てられています。食品ロスを減らすためには一人一人の心掛けが大切で、残さず食べることも食品ロスの削減につながります。



## 地球にやさしい暮らし



## 日本の1年間の食品ロス 約643万 トン

日本の食品ロスは1年間で約643万トン(平成28年度推計値)です。食品メーカーや飲食店などからは約352万トンが、一般家庭からは約291万トンが発生しています。日本は多くの食べ物を輸入していますが、その一方で、大量の食べ物を捨てているのです。

食品メーカーなどの食品ロス



約352万トン

家庭の食品ロス



約291万トン

## 世界の食料援助量よりも多い！

2017年の世界の食料援助量は約380万トンでした。つまり日本では、世界の食料援助量よりも多い食べ物が捨てられています。