



R4年9月27日配信
社会福祉法人 希愛会 松本保育園
厨房職員

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。「もったいない」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。

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買しましょう。
- ・**作り過ぎない** 家族の体調や予定も考えて、食べきれる量をつくります。
- ・**食材を残さない** 食事は、ごはん粒ひとつまで、すべて食べき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、食器に普段の半分くらいの量を盛り付け、食べたらおかわりするようにすると、子どもが「残さず食べられた」という意識をもつことができます。

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。



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、最小の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。

