



食育通信9月号

毎月19日は「食育の日」です。食育の話題に触れることにより、より食育に親しみましょう。

今月のテーマは…

『食品ロスについて』

です。

みなさんは、「しまった！賞味期限切れてしまった！」「残り少ないから捨てちゃおう」「嫌いなものがご飯に入っているから残しちゃおう」といって、食べ物を捨てた経験はありませんか。そうした、まだ食べられるにもかかわらず捨てられてしまう食品のことを「食品ロス」といいます。

食品ロスは日本で一年間に**522万トン**（事業活動から発生する規格外品や売れ残りなどが275万トン、家庭での食べ残しなどが247万トン）発生しています。



まだ食べられるのに捨てられるのは、とてももったいないことです。どうすれば食品ロスを減らすことができるのでしょうか。そのコツは「**～すぎない**」にあります。

買いすぎない

- ・メモをもって買い物へ
- ・衝動買いを避ける

作りすぎない

- ・体調や家族の予定を考える
- ・余ったらリメイク料理に挑戦

食べすぎない

- ・食べきれない量を皿に盛らない

市からみなさまへ「てまえどり」のお願い

「てまえどり」とは、コンビニやスーパーなどで、販売期限の短いものや、「買ってすぐ食べるもの」は販売棚の手前から取ることをいいます。少しでも多くの食品ロスを減らせるように、ご協力ください。



お問合せは、久留米市環境部資源循環推進課（TEL0942-30-9143）まで

食育通信は、食育の日に久留米市ホームページ、久留米市公式LINEにおいて発信します。

食育関連イベント情報は、[久留米公式ホームページ『食育通信・食育イベント』](#)のページをご覧ください。

来月10月号の特集は「食育ギャラリーの開催」です。お楽しみに。