

# 食育だより

令和6年10月 さいたま市立川通中学校給食室

10月の目標：フードロスを減らそう

## 世界の今を知り、取り組もう！SDGs

「SDGs (Sustainable Development Goals) = 持続可能な開発目標」を意識して生活していますか？ SDGs は、2015年9月に国連サミットで決めた「世界中にある右図の17個の課題を世界のみならず2030年までに解決していこう」という計画・目標です。まずは、世界の今を知ることが大切です。

### SDGsの10番の目標

「人や国の不平等をなくそう」を考えてみましょう

皆さんは今、幸せですか？世界にはいろいろな不平等があります。先進国と途上国、豊かな人と貧しい人、男性と女性、人種、宗教…。同じ時代に生きていても、生まれた場所によって、現在も戦争が続いている国、食べるものがなく今日を生きられるかわからない人、学校に通えず働いている皆さんと同じ年の子どもなど、自分とは全く違う状況に置かれている人たちがいます。あの国のあの子どもも幸せ、自分も幸せという状態を目指すのが「SDGs」です。

### SDGsの6番の目標「安全な水とトイレを世界中に」を考えてみましょう

蛇口をひねるとすぐに安全な飲み水が出る水道、学校や公園などに整備された清潔なトイレ。日本では当たり前ですが、実はこのような国は世界でも数えるほどしかありません。世界人口の1/4の約22億人が安全な飲み水を使えず、約35億人が安全に管理されたトイレを使えません。安全な水とトイレが整っていないことによって、感染症などの原因となり、命を落とす人が大勢います。

### SDGsの2番の目標「飢餓を0に」を考えてみましょう

「飢餓」とは「十分な食べ物を食べられずに栄養不足になり、健康を保つことができなくなった状態」のことです。今、世界では約7億4千万人が飢餓に苦しんでいます。(右のハンガーマップの赤・オレンジ色の国は、飢餓に苦しむ人口が多い国です。) これは世界人口の9人に1人の割合です。世界の人口は、今後さらに増え、2050年には今の1.7倍の食料が必要になると予想されています。日本の自給率は38% (R5年度カロリーベース)、残りの62%は外国からの輸入に頼っています。私たちが豊かに暮らすために、ほかの国の自然環境や健康状態を犠牲にしてしまっていないでしょうか。今後、日本は今と変わらず食糧を輸入できるでしょうか。世界は「食」で密接に繋がっています。



#### 水道水をそのまま飲める国は

世界196ヵ国国のうち、9ヵ国のみ！！

日本・ニュージーランド

オーストラリア・モンテネグロ

オランダ・デンマーク・アイルランド

ノルウェー・スウェーデン・フィンランド

引用：国土交通省「令和5年版 日本の水資源」



#### ハンガーマップ：世界の飢餓状況を色で表した地図です。



参照：WFP 国連世界食糧計画

## SDGsの12番の目標「つくる責任 つかう責任」を考えてみましょう

大量生産・大量消費を代表するのが食べ物です。「食品ロス」とは、「まだ食べられるのに捨てられる食品」のことです。日本の食品ロスは年間523万トン。日本の国民全員（1億2500万人）が毎日お茶碗1杯分の食べ物を捨て続けている計算になります。これは、世界が飢餓に苦しむ国に援助している食べ物の1.1倍の量です。

日本の食品ロス



世界の食料援助量



### 川通中の食品ロス

昨年度の川通中1年間の給食の残食率は1日平均2.0%でした。そして、今年度の1学期の残食率はなんと！！1.2%と昨年度よりもさらに低くなっています。これも毎日一生懸命食べてくれる川通中の皆さんのおかげです！！



どうもありがとう♡

細かく数字を見てみると、1学期の給食は61回ありましたが、合計で110.8kg、のべ13435人分のうち、146人分の給食を捨てた計算になります。川通中の皆さんが、あと一口ずつ食べてくれると、食品ロスがなくなる計算です。



日本の一人当たりの食品ロスの量は、世界でワースト6位です。



	平均残菜率	1カ月で残った給食の重さ
4月の食品ロス	0.7%	16.3kg (21人分の給食)
5月の食品ロス	1.6%	41.7kg (55人分の給食)
6月の食品ロス	1.4%	27.1kg (36人分の給食)
7月の食品ロス	1.1%	25.7kg (34人分の給食)
令和6年度1学期	1.2%	110.8kg (146人分の給食)

## 10月の目標は「フードロスを減らそう」です。あなたは世界の一員として何から取り組みますか？

### 買い過ぎない

- 冷蔵庫や食品庫の在庫を見てから買い物をする。(日本で廃棄される食品の中で多いのは、みかん・きゅうり・大根・豆腐・牛乳です。振り返っていかがですか?)
- やや割高にはなりますが、人数にあった使い切れるサイズを買う。(1/4にカットしてある野菜や果物、小袋など)
- すぐに食べる商品は、「手前取り」する。(手前取りとは、販売期限が近づいた商品棚の手前にある商品を積極的に選ぶ行動。2022年の新語・流行語大賞トップ10に選出されました。)
- なるべくお腹がすいているときに買い物にいかない。(アメリカの大学の研究では、空腹時の買い物は、そうでないときと比較すると最大64%も買い物金額が増えてしまうという結果が出ています。)



### 食べきる

- 賞味期限は「その期限までは品質が変わらず、美味しく食べられる期限のこと」です。数日過ぎたからといって、食べられないわけではありません。見た目や香りで判断しましょう。
- 外食時に注文し過ぎない。(小盛りやハーフサイズの活用)
- さいたま市では「日曜日は食べつくスープ！」という取組を推奨しています。余った食材の活用方法が検索できるので、参考にしてみてください。給食では、野菜の皮や切れ端を使ってだしをとっています。
- 食べきれない食品は、フードバンクに寄付しましょう。さいたま市や大手コンビニでも受け付けています。
- 外食の食べ残しは、宴会や結婚式で多くなっています。特に大人の皆さんは、開始30分と最後10分は、食べることに集中する「30・10運動」を採用してみてください。