



栄養だより

○食品ロスを減らすために

「食品ロス」とは、まだ食べられるのに捨ててしまう食品のことです。

食品ロスには、いわゆる食べのこしのほかにも、期限を切らしてしまったもの、皮のむきすぎなどにより食べられる部分が捨てられてしまったものなども含まれます。また、食品が私たちの手元に来る前の食品を加工する過程でも生じます。

日本では、一人あたりおにぎり1個分の食品が毎日捨てられています。とくに日本は食料自給率が低く、食品の多くを輸入してまかっています。

食品の供給を他国に頼っているのに、その食品をたくさん捨てているというのはたいへん無駄なことだと思いませんか？

それを踏まえ、寮生のみなさんができる取り組みについて考えてみましょう。

最も取り組みやすいのは、食べのこしを減らすことだと思います。寮では毎日何キロもの残食を捨てています。しかし、時間内にすべて食べることが難しい人や、どうしても苦手で全部は食べられないものもあると思います。そのような時、ご飯をジャーに戻したり、おかずを前のカウンターに戻せばほかの人が食べられるかもしれないところを、面倒だからと残食入れに捨ててしまっていないですか？自分が食べられる量はなんとなく自分でわかっていると思います。食べる前に調整して、下膳のときには食べのこしのないきれいな食器にしておきましょう。また、おかわりしたい人は積極的におかわりしてください。できるだけ食品を捨てないために、今一度自分の行動を振り返ってみてほしいと思います。



○今月の行事食

2日（木）ひなまつり献立

○今月の旬の食材

（野菜・芋類）

かぶ、カリフラワー、キャベツ、しいたけ、玉ねぎ、にら
ブロッコリー

（果物）

オレンジ、マンゴー

（魚介類・藻類）

さわら、しらす

あさり、やりいか、ひじき、わかめ

