



八王子市立四谷中学校
学 校 だ よ り
令和7年10月15日



<http://hachioji-school.ed.jp/yotyj/>

「食品ロス削減月間」

校 長 長 田 克

八王子市では、毎年、10月の「食品ロス削減月間」にあわせて八王子市内の小・中学校で、「もったいない大作戦」に取り組んでいます。

今年は、10月14日（火）から10月17日（金）の週です。地球のために自分達ができることを考え、学校全体で「もったいない大作戦」に取り組んでいきましょう。

皆さんのまわりでは、スーパーやコンビニなどに食品がたくさん並び、街にはレストランや飲食店があります。だから普段は食べる物に困っていないように見えます。ところが世界にはとても貧しい国や戦争が起きている地域などがあります。国連の報告によると約79億人の世界の人口のうち7億7000万人以上が食べ物を十分に食べられていないそうです。つまり、世界の約10人に1人は、空腹や栄養不足に苦しんでいることになります。

その一方で、日本ではまだ食べられるのに捨てられている食品や食材がたくさんあります。これを「食品ロス」といいます。この食品ロスをなくしていくことが、今の日本だけでなく、未来の世界にとってとても大切なことです。

食品ロスは、家庭での食べ残しなどの「家庭系」と、レストランや商店、工場などで捨てられる「事業系」に大きく分けられます。東京都内では1年間に捨てられる食品ロスの量は36.8万トン（2021年度）です。国民一人当たりの食品ロスは、毎日おにぎり1個分（114g）と言われており、東京都では2050年に食品ロスを実質ゼロにする目標を掲げています。

そこで、わたしたちが食品ロスを減らすために、どんなことができるでしょうか。

◎SDGs目標12 つくる責任、つかう責任

もったいない大作戦と深い関係があるのが、SDGsの17の目標のうち、目標12の「つくる責任、つかう責任」です。これは、「つくる量を考えよう、つかう分だけ買おう」という目標です。

例えば、店で売られている食品の中には、まだ食べられるのに捨てられてしまうものもあります。また、買った食品を食べきれないで捨てる人もいます。食べ物を作る人、それを買う人のどちらも責任をもって行動することが大切です。

◎給食でできること

給食室では、毎日、給食の食べ残し量を計っています。給食センター元八王子の1学期の食べ残しは、30人の学級だとすると、毎日4人～5人分の給食が食べ残されて捨てられている計算になります。給食の準備を早くして、食べる時間を長くする。苦手な食べ物にも挑戦する。などがあります。

◎消費期限と賞味期限の違いを正しく理解する

食品には、「消費期限」と「賞味期限」という表示があることを知っていますか？ 似たような言葉に見えますが、実は全く違います。「消費期限」は、その日付を過ぎたら、食べない方がよいという期限です。弁当やサンドイッチなど、傷みやすい食品につけられています。そして「賞味期限」とは、“おいしく食べられる目安”としてつけられている期限です。賞味期限を過ぎたからといってすぐに捨てるのではなく、食べられるか確認してみましょう。

◎「てまえどり」をしよう

スーパーやコンビニなどで買い物をするとき、すぐに使う食品を買う場合は商品棚の手前から取る「てまえどり」をしましょう。手前にある商品は奥の商品よりも消費期限や賞味期限が短い場合が多いため、期限切れや売れ残りで捨てられる量を減らすことにつながります。

◎家でできること

買い物のほかに、家や外食先でできることもあります。冷蔵庫の中を整理して、使い忘れて傷んでしまうことを防いだり、必要のないものを買わないようにしたりできます。

◎レストランでも家でも「食べきれ分だけ」

レストランや食堂などに行ったときは、食べられる分だけ注文し、食べ残しをしないようにしましょう。どうしても食べきれなかったときは、お店の人に、持ち帰りができるかどうか、聞いてみるのもおすすめです。また、家で料理するときには、食べ残しを出さないよう、食べきれ分だけをつくるのが大切です。必要な分だけ必要なときに買う。食材は余らないように使い切る。料理を作り過ぎない。そして作った料理はなるべく食べきる。食べきれなかった分は工夫して次に食べる。

食品ロスを削減するためには、同様に一人ひとりの行動が少し変わることです。食材を作ってくれる方、調理をしてくれる方の気持ちを汲んで残さず食べることが私たちが今すぐにできることです。そんなことを意識すれば食品ロスも少しは解消されるのではないのでしょうか。

【広報東京都子ども版より】

ちょっといい話

先日、2年生の富永寿々さんと溝口りのさんが帰宅途中、路上で倒れている近所のご老人を救護してくれたというお礼の電話がありました。これは、なかなかできことではないと思います。近頃、見て見ない振りをしてしまったり、私には関係ないからとかかわらない人が多い中でこの2人の取った行動はとても立派だと思います。皆さんも周りで困っている人を見かけたら、是非、助けてあげてください。