

12月

しよ く い く

れいわ ねんど
令和2年度

がつごう
12月号

おおさかふきょういくちやう
大阪府教育庁

ことし のこ 今年も残りわずかとなりました。ひ ごとに寒さ増しますが、たいちやう くす 体調を崩さないために、「栄養バランスのよい食事」「適度な運動」「十分な睡眠」を心がけるほか、てあら てつてい 手洗いやうがい徹底しましょう。

また、ねんまつねんし 年末年始はごちそうを食べる機会が増えるかもしれませんが、か 買いすぎや食べ残しによる「食品ロス」を出さないように、きをつけましよう。



めんえきりよく たか しょうじ 免疫力を高める食事をしよう

からだ あた 体を温め、さむ 寒さに対するめんえきりよく たか 免疫力を高めるたんぱく質、
ビタミンA、かんせんしやう 感染症の予防に効果的なビタミンC
が多い食べ物もしっかり食べて、げんき 元気な冬を乗り切りましよう!!

しょうひん 食品ロスとは

しょうひん 食品ロスとは、まだ食べられるのにす 捨てられてしまう食品のことです。

にほん 日本は、へいせい 平成28年度のすいけい 推計によると

ねんかん 年間**643万トン**の食品ロスが発生しているといわれています。

その食品ロスのうち約半分は家庭で発生しています。



643万トンはどれくらい？

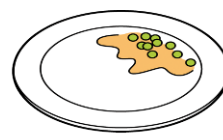
- こくみん あ 国民1人あたり51 kg
- こくれんせ 国連世界食糧計画(WFP)によるしょうりやうえんしりやう 食料援助量の約2倍
- いち 1日おおよそ10トントラック1,760台分

かてい しょうひん げんいん 家庭での食品ロスの原因

かじやうはいき 過剰廃棄



た の こ 食べ残し



ちやくせつはいき 直接廃棄



し 知っていますか?? しょうみきげん しょうひきげん 賞味期限と消費期限

しょうみきげん
賞味期限

おいしく食べることができる期限

きげん こ 期限を超えた場合でも、食べることができる。

たいしょうしょうひん 対象食品：すなっく菓子、缶詰、カップ麺など

しょうひきげん
消費期限

すぎたら食べない方がよい期限

たいしょうしょうひん 対象食品：弁当、サンドイッチ、生麺など



きげんひやうじ いみ りかい しょうひん へらす ころ 期限表示の意味を理解して、食品ロスを減らすように心がけましよう!!