

食べ物の もったいないを減らそう

チャレンジ

食事の際に食べ残さないことを習慣にしよう。

やってみよう食育

- 買い物前のメモで、食材の買いすぎを防ぐ
- 賞味期限、消費期限が近い食べ物等がないか定期的に冷蔵庫の中身のチェックをする。
- 食べ切れなかった時は、冷蔵・冷凍で保存する。

〈食べきり協力店〉

横浜市では、飲食店などの皆さまにご協力いただき、食べ残しを減らす取組として、「食べきり協力店」事業を実施しています。 ※裏表紙参照



このステッカーが
目印だよ!

楽しく食べよう!

チャレンジ

家族等と一緒に食べる時間を増やそう。
食事の時間を楽しもう。

やってみよう食育

- いただきます、ごちそうさまを毎食言おう。
- 地域や家庭等で食事をする機会を増やし、食事の時間を楽しもう!
- 食育イベントに参加して、楽しい「食」を体験しよう。

こんなにたくさん?食品ロス

生産者や作ってくれた人に感謝の気持ちをもって食事をするのも食育です。

しかし、横浜市の家庭ごみの中には、手つかず食品や食べ残しなど、本来食べられるのに廃棄される「食品ロス」が年間約8万7,000トンも含まれています。

これは、市民一人当たり年間約23キロになり、おにぎりでは換算すると、約230個分にもなります。

食品ロスを減らすために、食べ残さない、買いすぎない、など身近にできる行動から、始めてみませんか。

色々な食事の楽しみ方とは

誰かと食事を共にする「共食」は食事をする楽しさのひとつですが、近年は、ライフスタイルの多様化等により、一人で食事をする「孤食」が多くなっているようです。

共食は交流や親睦のきっかけになるだけでなく、子どもにとっては、食べ物の大切さやマナーを学ぶきっかけなどにもなります。

また、色々な料理や、盛り付けの工夫をするなどで、味覚や視覚を楽しみながら、食事を充実させてみませんか。

