

# 毎月19日は「食育の日」です！

みんなで出来ることから取り組みましょう

## ～「もったいない」意識でなくそう食品ロス！～

「食品ロス」とは、食べ残しや賞味期限切れなどによって、本来は食べられるにも関わらず捨てられてしまっている食品のことを言います。

国内の食品ロス量（令和5年度）は、約464万トンと推計されています。これは、世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食糧支援量（令和5年で年間370万トン）の約1.3倍に相当します。



めぐるちゃん  
（盛岡市ごみ減量・リサイクルシンボルキャラクター）

### 食べ残し



食べ切れずに  
捨てられたもの

### 手つかず



買いすぎや  
期限切れなど

### むきすぎ・切りすぎ



厚くむきすぎた  
野菜の皮など

## ✓ 毎週日曜日は冷蔵庫お片付けデー！

- 期限表示の日付をわかりやすいところに記入する。  
※消費期限は、期限を過ぎたら食べない方がよい期限、すなわち「安全性の保証期限」です。  
※賞味期限は、おいしく食べることができる期限、すなわち「おいしさの保証期限」です。
- ものを詰め込みすぎない。
- すぐ食べるものは手前や目立つところに置いておく。
- 買い物に行く前に冷蔵庫の中を確認して必要なものだけ購入する。



マスキングテープなどに期限表示の日付を記載すると、一目で把握できるから便利！



## ✓ 買い物や調理での食品ロス削減の取組事例

### 買い物では・・・

- すぐに食べるものは期限表示が近いものを購入する。  
（商品棚の手前にある商品を選ぶ「てまえどり」を行う。）
- 使いきれない量は購入しない。

### 調理では・・・

- 残っている食材から調理するように心がける。
- 食材を上手に食べきる。
- 作りすぎない。



## ✓ 資源・ごみ分別アプリ好評配信中！

資源・ごみ分別アプリ（さんあ〜る）は、誰でも簡単に収集日や分別区分を確認することができます。収集日を前日や当日に通知するなど、便利な機能がたくさんあります。食品ロス削減に関わる情報もお知らせしておりますので、ぜひ御活用ください！

アプリのダウンロードはこちら⇒

iOS版



Android版



盛岡市では、毎年6月と10月を「もりおか食育月間」、毎月19日を「食育の日」と制定しています。「食育で進めるもりおかの豊かな暮らしと健康づくり」を目標として市民総参加の食育を推進しています。