



# 給食だより

令和5年8月 遍照連島小規模保育園

## 食品ロスについて

食品ロスとは、本来食べられるのに捨てられてしまう食品

日本では、年間522万トン(令和2年度推計値)の食品ロスが発生しています。これは、1日に大型トラック(10トン車)約1430台分の食品を廃棄している計算になります。倉敷市では、毎年14000トンもの食品ロスが出ています。

### ◇倉敷市で1日に出る食品ロス

- 手つかず・・・8.6トン
  - 食べ残し・・・22.1トン
  - 調理くず・・・8.4トン
- 買ったけど使われずに捨てられたもの      食べ残したご飯やお菓子など  
調理で捨てられた、食べられる葉や皮など

### ◇食品ロス減らすためにできることは？

#### ①計画的に購入する

安かったからという理由で大量に購入したり、冷蔵庫にあるのを忘れて買ってしまったりすると使い切る前に悪くなってしまうことがあります。例えば、買い物前に冷蔵庫を確認し、買い物メモを作成して、必要なものを、必要な時に、必要なだけ購入するようにしましょう。

#### ②消費期限と賞味期限を知る

消費期限・・・品質が劣化しやすい食品に表示されています。この期限を過ぎると食べ過ぎないほうが良いので、買いすぎには注意しましょう。

(弁当、惣菜、生菓子、食肉等に表示)

賞味期限・・・品質の劣化が比較的緩やかな食品に表示されています。

品質が保たれ、おいしく食べられることのできる期限のことです。期限を過ぎててもすぐに食べられなくなるわけではありません。すぐに廃棄せずとも自分で食べられるか判断してみましょう。

(缶詰、乾物、スナック菓子類に表示)

ただし、食中毒予防のため無理な使用は控えましょう！

## 食べもの・飲みもの・水分のじょうずな補給を！

子どもは大人よりも多くの水分を必要とします。特に夏は、体内の水分が汗や尿となってたくさん排出され、水分補給は欠かせません。

飲みものは麦茶や、白湯、水などの糖分のないものを中心にしましょう。糖分の多い清涼飲料やスポーツドリンクなどは、食欲を失わせ、味覚の発達を妨げることになります。



### 子どもに必要な水分量

子どもに限らず1日に必要な水分量は、それぞれ年代ごとに異なります。気温や体調によって変わってきますが、目安量は体重1kgあたり次のようになります。

新生児	50～120ml
乳児	120～150ml
幼児	90～120ml
学童期	60～80ml
成人	40～50ml

体重1kgあたり/1日

例えば…

体重15kgの幼児であれば、1日に必要な水分量は、15kg×90ml～120mlになり、1350ml～1800mlが必要になります。ただし、この必要量には、食事からの摂取分も含まれます。(食事からの水分摂取量は、およそ600ml～800mlといわれています。)

## こんな時に水分補給をしましょう

のどが渇いたと感じる前に水分補給するのが理想的です。次のようなポイントで水分補給をしてみてください。



朝起きた時



お昼寝から起きた時



遊びの合間



入浴後

乳幼児は、自分で「のどが渇いた」とはなかなか言えません。大人が気をつけてあげましょう。また、一度に多量に飲むのではなく、普段の水分補給は、お茶か水などを、こまめに少量ずつ飲ませてあげましょう。乳児では、唇を濡らす程度でもかまいません。できれば、30分おきに水分補給ができれば理想的です。