



食育だより

令和5年11月16日
島本町立第一中学校
NO,7

持続可能な社会の実現を目指す為に、どんな事が問題なのか、自分たちに何ができるのか考えてみましょう。それぞれの目標の中でも、みんなにぜひ知ってほしい・考えてほしい内容を下にまとめてみました。

食からSDGsを考えよう！

1つ1つの目標を見ていくと？

2 飢餓をゼロに

飢餓に終止符を打ち、食料の安定確保と栄養状態の改善を達成する

世界全体の飢餓 **6億9000万人**
(世界人口の1/9)

世界の食品ロス **13億トン/年**

大量の食品が捨てられている一方で、大量の人が飢餓で苦しんでいる=**食の不均衡**

3 すべての人に健康と福祉を

あらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活を確保する

世界全体で見たら、医療や衛生状況で、健康が脅かされる国もたくさんあります。

私たちがまずできる事

自分自身の健康を守りましょう！

食生活で気を付ける事は？

野菜を食べよう

朝ごはんを食べよう

塩・砂糖・油は控えめに

6 安全な水とトイレを世界中に

すべての人に水と衛生へのアクセスと持続可能な管理をする

日本は世界の中でも、水道水を安全に飲める数少ない国です。

日本人は、**1人200L/日**の水を使用

また日本はミネラルウォーターを海外から輸入

海外では水を巡って、戦争も...

このままだと限りある水は確実に枯渇

12 つくる責任 つかう責任

持続可能な消費と生産のパターンを確保する

日本の食品ロス量 **645万トン/年**

日本人全員(1億人)が **おにぎり1個を毎日捨てている計算**

自分たちができる事は？

賞味期限 消費期限

買すぎない 作り過ぎない

の違いを理解し 使い分けよう

13 気候変動に具体的な対策を

気候変動とその影響に立ち向かうため、緊急対策を取る

地球温暖化の進行

大雨・台風の増加

自然生体系の変化

熱中症の増加

感染症媒体蚊の増加

病気は増えていき 作物は育たなくなる

対策

使わない電気は OFF にしよう

買い物の時は エコバック持参を

移動の時は 公共交通機関を

節水を心がけよう

14 海の豊かさを守ろう

海洋と海洋資源を持続可能な開発に向けて保全する

プラスチックごみなどでの海洋汚染は世界問題に

他にも例えば 牛乳200mlを川に捨てます

魚が快適に住める水質まで薄めるには 水**3120L** 必要！
(お風呂の浴槽10杯分) × 10杯

自分には何ができるかな？

個人でできる事を考えた時に大切なのは、一人ひとりが「もったいない」を意識して行動することです。そうした小さな積み重ねが大きな変化につながります。自分ができる小さな事をコツコツと実施していきましょう。

☆食べ残さないようにしましょう☆

日本では、食べられるのに捨てられる食品「食品ロス」の量が年間523万トンと推計されており、日本の人口一人当たり毎日おにぎり1個(114g)を捨てている計算になります。大量の食品ロスが発生することにより、様々な影響や問題があります。私たち一人ひとりが食べ物をもっと無駄なく、大切に消費していく必要があります。

食品ロスを減らすためにできることは？

- 必要な分だけ買う
- 適切に保存する
- 食材を上手に使い切る
- 食べきれる量を作る

