

## 「魚」を食べよう

魚には成長期の体づくりに欠かせない良質なたんぱく質やカルシウムが多く含まれています。さらに、魚の脂は、血液をサラサラにし、血管をきれいにしてくれるので動脈硬化など、生活習慣病の予防に効果があります。また、脳のはたらきを高める効果もあるといわれています。はしを上手に使ってきれいにおいしくいただきましょう。

### 魚のじょうずな食べ方

#### 切り身の場合

10月に登場する魚料理  
焼き魚（ほっけ）・あじのチーズ焼き・いわしのかば焼き  
さばのみそ煮



① 切り身の場合は、皮目を上にして盛りつけます。



② 左側から、一口ずつ食べやすい大きさに切って食べます。



③ 骨がある場合は、よけて皿の奥に置きます。



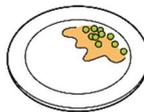
10月は国が定める「食品ロス削減月間」です。食品ロスは、まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことをいいます。日本における食品ロスは、年間523万トンです。その約半分は家庭からのものです。私たち一人ひとりが食生活をふり返り、食品を無駄にしないように意識して食べる必要があります。「SDGsで考える食品ロスの削減」について、どんなことができるか考えてみましょう。

#### 家庭から出る食品ロス



##### 過剰除去

野菜や果物などの皮を必要以上に厚くむいたり、腐らせて取り除いたりすることです。



##### 食べ残し

料理を多く作りすぎて、食べ切れなかったり、傷んだりして捨てることもあります。

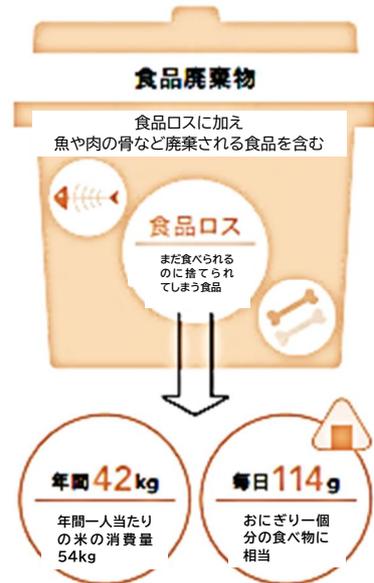


##### 直接廃棄

消費期限や賞味期限がすぎたことなどが原因で手をつけずにそのまま捨てることです。

食品ロスと食品廃棄物の違い

食品ロス量  
国民一人当たり



#### 食品ロスを減らすためにできること

- ・食べ残しをしない
- ・消費期限、賞味期限を正しく理解する
- ・食品の皮のむきすぎに気をつける
- ・必要な分だけ購入して食べ切る など



食べ物を無駄にしないためにできることから始めよう