

2年4組3班の活動報告です。船戸梨里, 古田尚理, 古田茉以奈, 吉田紗英

◇ 研究テーマ「食と健康のものさし」

日常生活の食品ロスを減らすこと。

朝食を食べること。

栄養不足を改善すること。

【関連するSDGs (アイコン)】



◇ 実践したこと (フィールドワークなどで調べて分かったこと)

- ・日本人は日々の食事で、不足している栄養素が多く、特にカルシウム、ビタミンB1が不足している。
- ・毎日朝食を食べる人は全体の約3割と少なく、また食べない人も全体の約3割となっており、朝食を食べないことと栄養が偏っていることが生活習慣病につながっていると分かる。
- ・家庭では食べ残しによる食品ロスが最も多く、家庭系の食品ロス発生量の約4割を占め、家庭系食品ロスは合計で約290万トンにもものぼる。

◇ 提案

朝食メニューの提案

- ・栄養たっぷりスムージー
- ・大根まるごとみそ汁

ヘルシー弁当の推奨

◇ 活動を通じて考えたこと

- ・朝食をとることの重要性を改めて感じた。
- ・食品ロスをなくすために自分にできることをやっていきたい。
- ・ちょっとした工夫で栄養が取れることが分かったし、身の回りにも利用できることが多くあったので、発信していきたい。
- ・事業所だけでなく家庭でも多くの食品が廃棄されているので、自分達の普段の生活から意識することが必要であると思った。