

～食品ロスってなんだろう～

瑞穂町教育委員会

①



わー、おいしそう
いただきま～す



②



ふ～、おなかがい
っぱい

これ、きら～い
食べられないよ



③

あれれ。ちょっと待ってまだ食べ
物が残っているよ。残した食べ物
は、どうになってしまうのかな？



④

すてられてしまいました…

のこ
残したりして、食べられるのにすてられている
食べ物のことを「食品ロス」といいます。



こんなにあるんだ、食品ロス

日本の食品ロスの量は、年間**632万トン**もあり、
1人当たりおにぎり**1～2個分**になる計算になります。

(出典：しゃってん せいふこうほう 政府広報オンラインホームページ)



ああ、
もったいない



どうして出るのか、食品ロス

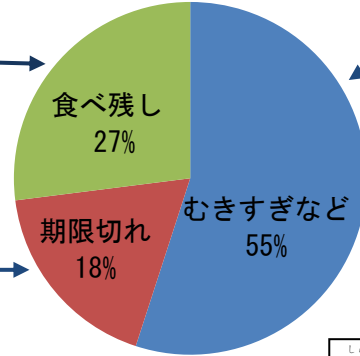
きれいなものを残したり、おなかいっぱいになって食べ切れなくなったりしたもの



食べる期限が過ぎてしまい、すてられたもの。



家庭における食品ロスの内わけ



料理の時に、レタスの外側の葉をすてたり、じゃがいもの皮などを厚めにむいて、食べられる部分まですてられたりしたもの



出典：消費者庁「食べ物のムダをなくそうプロジェクト 啓発パンフレット」

みなさんの周りから出る食品ロスにはどんな物があるか、考えてみましょう。

やってみよう

野菜、どこを切る？クイズ

やってみよう

どこを切ったらむだなく食べられるかな？線を引いてみましょう。



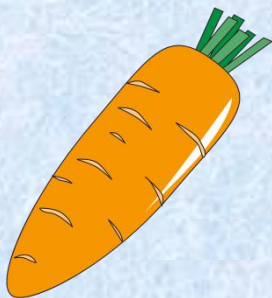
1 えのき



2 なす



3 玉ねぎ



4 にんじん

みんなのまわりで、調理しているときは、どんな感じで切られているかな。また、料理を見てみるとどんな感じかな。



クイズの答えは最後のページにあります。

賞味期限と消費期限

加工した食品には「賞味期限」または「消費期限」が表示されています。これらは、食品のいたみややすさによって分けて表示されます。ただし、砂糖、塩、アイスクリームなどのように、長期保ちができる食品には、「期限」が表示されていない物もあります。

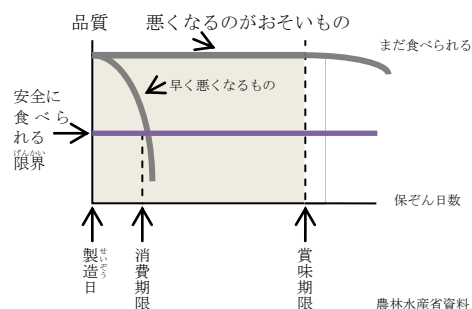
表示例		表示例	
名称	焼き菓子	名称	調理パン
賞味期限	20××年○月○日	消費期限	20××年○月○日○時
原材料	□□□□、□□□□、□□□□、□□□□、□□□□、□□□□、□□□□、□□□□	原材料	□□□□、□□□□、□□□□、□□□□、□□□□、□□□□、□□□□、□□□□
内容量	100g	内容量	150g
保存方法	高温多湿を避けて常温保存してください	保存方法	10℃以下で保存してください
製造者氏名	□□□食品株式会社	製造者氏名	□□□フーズ株式会社
製造所在地	□□県□□市□□町○-○-○	製造所在地	□□県□□市□□町○-○-○

賞味期限

消費期限

- 賞味期限…おいしく食べられる期限です。
期限が過ぎても必ずしもすぐに食べられなくなるわけではありません。
- 消費期限…いたみややすい商品についています。
期限を過ぎたら食べないようにしてください。

賞味期限と消費期限のイメージ



「賞味期限」と「消費期限」は、ふくろや容器を開けずに、表示されている方法で保ち続けた場合の期限です。開けてしまった食品は、早めに食べましょう。

賞味期限は一日でも過ぎたら食べられなくなるかと思っていたよ！



やってみよう

下の食品にはそれぞれ「賞味期限」と「消費期限」がついています。どちらに当てはまるか、それぞれのわくに書き出してみよう。

食品群



「賞味期限」が表示される食品

「消費期限」が表示される食品

やってみよう！食品ロスを減らすために！



世界の栄養不足の人のわり合は、9人に1人もいるんだ。
世界には食べ物が足りなくてこまっている人もいるのに、
食べ物がたくさんすてられているんだよ。

(出典：国連食糧農業機関「FAO」)

のこ 残さず食べましょう

「もったいない」という言葉には、
物を大切にし、感謝する気持ちがこもっています。
食べ物の「もったいない」を減らすために、
給食をなるべく、おいしく残さず食べましょう。
またレストランなどで食事するときは、
食べ切れる分を注文しましょう。

これなら、
ぼく達にもできるよ



全部食べると
ごみが出ないね



おうちの人といっしょに、みんなで取り組んでみてください。

ざい ひつよう 食材は必要な分を 買いましょう

量り売り・ばら売りなどを活用して、買い過ぎ
ないようにしましょう



ざい 食材を 使い切りましょう

料理をするときは、むだなく使い切りましょ
う。余ったときも、一工夫しておいしく食べ
ましょう。



やってみよう

ごみをなるべく減らして地球にやさしい買い物をするには、どのような工夫がある
かな。下の文章を読んで、良い工夫だと思う記号に○をつけよう。

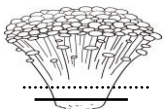
買い物に行く前に…

ア	家にある材料を確にんし、何をどの位買えば良いのかメモをしてから買いに行く
イ	たくさん食べられるように多めに買えばよいので、家にある材料はきにしない
ウ	お金はたくさん持っていく
エ	レジぶくろはもったいないので、買い物にはマイバッグを持っていく
オ	身軽に買い物をしたいので、お金以外は持っていけない

どこを切る？野菜あつむきクイズ・答え

点線のところを選んでいないかな。線のところを選べば、すてるところが少ないね。

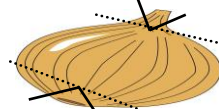
1 えのき



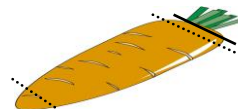
2 なす



3 玉ねぎ



4 にんじん



注：正解はこれだけではありません。他の切り方も工夫してみましよう。