

名前

みんなでなくそう 食品ロス

食品ロスとは、のに、食品のこと

もったいないと思う 富士市では1年間で、およそ トンの食べ物がすてられている！

なんで、
すてちゃうのかな？



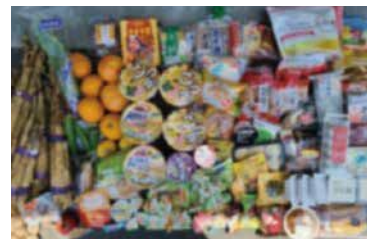
日本全体の食品ロスは、毎日お茶わん はい分！

食べ物をすてちゃう理由を書いてみよう。

食品ロスのなにがいけない？



SDGsにも結びつけてみよう



食品ロスをなくすためにできること

①自分のアイデア

①まずは自分のアイデアを
書き出そう

②グループでアイデアを
出し合おう

②友達のアイデア

③グループでそうだんして、
今日からチャレンジする
ことを1つ決めよう

③わたしたちの「食品ロスなくそう」せんげん！

今日からわたしたちは、食品ロスを出さないために、

する！



感想

みんなでもったいない
ゼロチャレンジ！

食品ロス ダイアリー

いま、日本や世界の国々で食品ロスが問題になっています！

食品ロスってどんなもの？

富士市内の
家庭からでた
食品ロス



食品ロスとは、本当なら食べられる食品
なのに、ごみとして捨てられてしまった
食品のことです。日本では食品ロスが
年間461万トン※出ています。この半分は
みなさんのお家から出ています。
みなさんは、食品の **もったいない** をして
いませんか。

※令和6年度実績

食品ロスクイズ

Q1

みなさんのお家から出る食品ロスの主な要因とされているものをすべて選んでみよう

- (ア) 食べ残し (イ) 賞味期限・消費期限切れ
(ウ) 野菜の皮などのむきすぎ (エ) 食材を傷ませて捨てた

Q2

「もったいない」のは、どれでしょうか

- (ア) 残りものをリメイク料理にして、食べきる
(イ) 必要な分だけ買い物をして、使いきる
(ウ) 食べきれない分だけ注文して、食べきる
(エ) 使う予定がない食材だが、安いので買って、結局使わない

Q3

食品ロスを出さないようにするコツをすべて選んでみよう

- (ア) 買いすぎない (イ) 作りすぎない
(ウ) しょうがない (エ) 食べ残さない

答えは次のページ➡



いただきへの、はじまり 富士市



ごみの情報コーナー

みんなに行動してもらいたい3つのチャレンジ！

チャレンジは最大7日間。連続した日、別々の日でもいいです！

1 食べきりチャレンジ

朝・昼・夜、食事をのこさず食べれたかチェック！

例えば・・・
 ✓ 好ききらいせずに全部食べる
 ✓ のこさず食べられる量を取り分ける

ほかには
こんなところも
チェック！

◎ふくろを開けたおかしは早めに食べ切ろう
 ◎作りすぎた料理が残ってないかな？
 ◎お家の人にも聞いてみよう！

家庭での食べ残しは年間約97万トン！

食べきりチャレンジ

食べきり成功したか記録してみよう！

日にち	食べきり		日にち	食べきり	
(記入例)	成功	失敗 (サラダのパセリ ごはん0.2杯)	/ ()	成功	失敗 ()
/ ()	成功	失敗 ()	/ ()	成功	失敗 ()
/ ()	成功	失敗 ()	/ ()	成功	失敗 ()
/ ()	成功	失敗 ()	/ ()	成功	失敗 ()

2 使いきりチャレンジ

食材をむだなく使ったり、捨てた食品がないかチェック！

例えば・・・
 ✓ 食品の消費期限が切れる前に使ってしまう
 ✓ 冷蔵庫や戸だなの奥にわすれられている食品がないか確認する
 ✓ 食べられるところまで捨ててないか確認する

ほかには
こんなところも
チェック！

◎家に残っているものを確認してから買い物に行こう
 ◎冷凍したり、新聞紙に包んだりすることで、
 食材を長持ちさせることができるよ

年間約100万トンも手つかずの食品が家庭から廃棄されているんだよ！

使いきりチャレンジ

使いきり成功したか記録してみよう！

日にち	使いきり		日にち	使いきり	
(記入例)	成功	失敗 (消費期限切れの豚肉 傷んでしまったトマト)	/ ()	成功	失敗 ()
/ ()	成功	失敗 ()	/ ()	成功	失敗 ()
/ ()	成功	失敗 ()	/ ()	成功	失敗 ()
/ ()	成功	失敗 ()	/ ()	成功	失敗 ()

3 てまえどりチャレンジ

すぐに食べる食べものを買うときは、手前から取ろう！

すぐに食べる食べものは、消費期限や賞味期限が近いものを選んで購入する

消費期限と賞味期限のちがいを知ろう！

消費期限

安全に食べられる期限

賞味期限

おいしく食べられる期限

例：生鮮食品、生菓子、おにぎりなど

例：加工食品、スナック菓子、レトルト食品など

てまえどりチャレンジ

てまえどりした食べものを記録してみよう！

日にち	てまえどりしたもの	日にち	てまえどりしたもの
(記入例)	納豆、ヨーグルト、おにぎり	/ ()	
/ ()		/ ()	
/ ()		/ ()	
/ ()		/ ()	

食品ロスクイズの答え：Q1.(ア)(イ)(ウ)(エ) Q2.(エ) Q3.(ア)(イ)(エ)

今回、ごみの削減

kgに協力できました！

※目安ごはん一杯=150g



チャレンジ終了後、
アンケートへのご協力を
お願いします。



記録表はこちらからも
ダウンロードできます。
(継続用)