



- ① おさらい:考えてみよう、食べ物のこと…2
- ② 見つけよう!あなたの家の食品ロス…6
- ③ 記入のしかた…7
- ④ 記入をはじめる前に…8
- ⑤ 記入をはじめる前に(おうちの方へ)…9
- ⑥ 記入ページ…10
- ⑦ まとめ…17
- ⑧ ふりかえり…18
- ⑨ ふりかえり(おうちの方へ)…19



すぐたべくん

食品ロスって何だろう?
いっしょに考えてみよう!

1

おさらい:考えてみよう、食べ物のこと

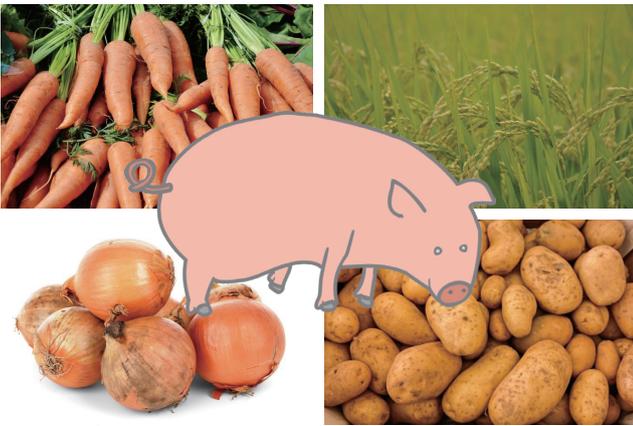
1

私たちがごはんを食べるまでには、
たくさんのもので人がかかわっています。

カレーライスができるまでにはどんなものが^{ひつよう}必要かな？

1

^{やさい}野菜やお肉など、いろいろな
食材が入っています。



2

それらの食材を育てるためには、
たくさんのもので^{ひつよう}必要です。



3

作物を育てる人、食材を^{せいひん}製品に
加工する人、運ぶ人、売る人、
そして^{りょうり}料理する人、たくさん
の人がかかわっています。



4

^{しよくざい}食材を運ぶ車の^{ねんりよう}燃料や、調理の
ための電気やガスも^{ひつよう}必要です。



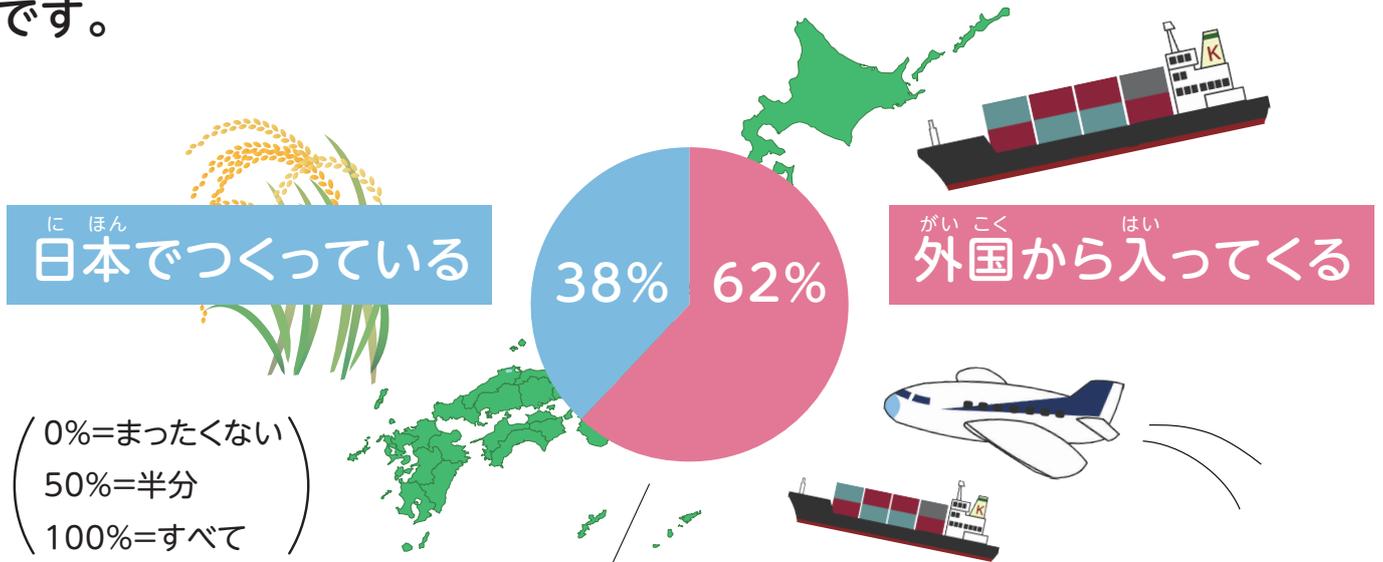
5

やっと完成!いただきます!



② 私たちの国では、たくさんの食べものを外国から買ってきています。

私たちが食べているものは、半分以上、外国から入ってくるものです。

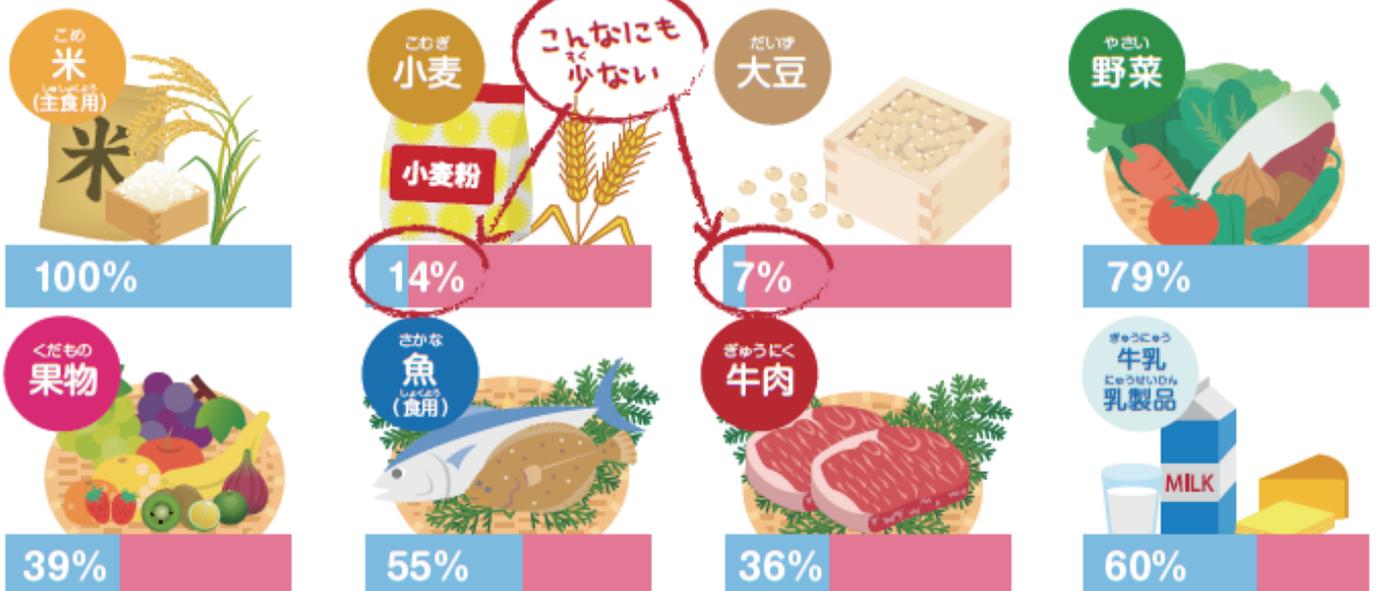


グラフの
みかた

日本で作っている 外国から入ってくる

食料自給率

自分の国の食べものが自分の国でどのくらいつくられているかをしめています。



日本は、多くの食べものを外国にたよっていることがわかります。とくに、パンをつくる時に使う小麦やとうふをつくる時に使う大豆は、10%前後しか国内で作られていません。

※数値は平成29年度、重量ベース 資料:農林水産省「日本の食料自給率」

3 食べたくても食べられない人たちがいます。

世界で食べ物を十分食べられず、えいよう不足^{ぶそく}になってしまっている人の数は、やく8億人^{おく}!9人に1人がえいよう不足^{ぶそく}です。



5歳^{さい}になるまでに、えいよう不良^{ふりょう}により命をおとってしまう子どもは、年間310万人います。10秒に1人が、食べ物が食べられずに亡^なくなっています。

えいようのある食べものをおいしく食べられることは、とってもありがたいことなんだね。



④ それでも、たくさんの食べものをすてて
しまっています。

食べられるのに捨てられてしまうもの =「食品ロス」

国内で出てしまっている食品ロスの量は、1年間でやく643万トン!
1日でやく1万8千トン!

これは、松本市で1年間にとれるお米と同じ量です。

※1トン=1,000キログラム

日本で1日に出される食品ロスの量

=松本市で1年間にとれるお米の量



燃えるごみの中身を調べてみると...



みんなのおうちではどうかな?調べてみよう!

2 見つけよう!あなたの家の食品ロス

どんな食品ロスが家から出ているんだろう?
家の中をさがしてみても、見つけたら表にまとめよう!



食品ロスをさがしてみよう!

! たとえばこんな時にさがそう!

- **ごはんを食べ終わった後...**
食べ残しは無いかな?
- **ごみをすてに行く前...**
もともとは食べられたはずなのに
すてられている食べ物がないかな?

※あまり見つからなければ、おうちの方にも聞いてみよう!

食品ロスを見つけたら、
①食べ残しと②手つかず食品のどちらに当てはまるか考えよう!

① 食べ残し

少し食べたけれど、残ってすててしまった食べ物

例

お皿の上に残ったおかず ふくろを開けたおかし

作りすぎた料理

② 手つかず食品

少しも食べずにすててしまった食べ物

例

買ったままの野菜・魚・肉

開けていない弁当・おかし

①食べ残し、②手つかず食品を見つけたら次のページへ

3 記入の仕方(記入例)

- 1日の食事をふり返ってみよう(朝食～夕食)
- 自分の家ですててしまった食品ロスを毎日記入しよう
(給食や外食時の食べ残しは含めません)
- 自分だけではなく、家族全員の分を記入しよう
(例えば、兄弟の食べ残しも記入しよう)



見つけた①「食べ残し」を表にまとめよう

おうちの人も含めて、食べ残し(少し食べたけど、残ってすててしまった食べ物)を見つけたら、下の表に書いてみよう

①食べ残し		
すてた物	だいたいの量	すてた理由
ごはん	お茶わん半分	弟が食べなかった
きのこのいため物	1口分くらい	嫌いなものだから

見つけた②「手つかず食品」を表にまとめよう

おうちの人に聞いて、手つかず食品(少しも食べずにすててしまった食べ物)を見つけたら、下の表に書いてみよう

②手つかず食品		
すてた物	だいたいの量	すてた理由
タマネギ	2個	くさってしまったから
サンドイッチ	1パック	消費期限が切れたから

あなたが残さず食べることができたら「✓」しよう

今日、あなたは残さず食べることができたかな？

食べきり
チェック ✓

いつもと違うこと(外食した、誕生日会をやったなど)があった場合には「✓」しよう

今日の食事でいつもと違うことはあったかな？
(外食や誕生日会など)

いつもと違う場合はチェック ✓

4

記入をはじめる前に

①おうちで、食べ残しをすててしまうことがありますか？

あてはまるものどちらかに○

- はい
- いいえ

②おうちで、手つかず食品をすててしまうことがありますか？

あてはまるものどちらかに○

- はい
- いいえ

③おうちで、あなたは食事を残さず食べていますか？

あてはまるもの1つに○

- いつも残さず食べている
- たまに残してしまう
- 残してしまうことが多い

右のページはおうちの方に書いてもらってください。

5

記入をはじめる前に(おうちの方へ)

おうちの方に書いてもらってね!

この「こども食品ロスウォッチャー」は、子どもたちが身の回りで発生する食品ロスに気づき、食品ロスを減らすためにできることを考える機会を提供することを目的としています。お子様の取り組みにご協力いただくとともに、食品ロス問題に関するお子様の疑問や発見について、お家の方もぜひ一緒にお考えいただければ幸いです。

①ご家庭で、食べ残しを捨ててしまうことがありますか?

(あてはまるもの1つに○)

⇒ よくある / たまにある / ない / わからない

②ご家庭で、手つかず食品を捨ててしまうことがありますか?

(あてはまるもの1つに○)

⇒ よくある / たまにある / ない / わからない

③ご家庭では、食品ロスが発生しないよう、日頃から気をつけていますか?

(あてはまるもの1つに○)

⇒ 気をつけている / 気をつけていない / どちらとも言えない

※7日間の調査終了後、19ページの振り返りもご記入ください。

6

記入ページ

家族全員分を記入してね!

今度は7日間、あなたの家から出た食品ロスをまとめてみよう!どのくらい食品ロスが出ているのかな?



1日目	月	日	(曜日)
-----	---	---	--------

① 食べ残し

すてた物	だいたいの量	すてた理由

② 手つかず食品

すてた物	だいたいの量	すてた理由

気づいたこと・感想

今日、あなたは残さず食べることができたかな?

食べきり
チェック ✓

今日の食事でいつもと違うことはあったかな?
(外食や誕生日会など)

いつもと違う場合はチェック ✓

2日目

月

日

(

曜日)

① 食べ残し^{のこ}

すてた物	だいたいの量 ^{りょう}	すてた理由

② 手つかず食品

すてた物	だいたいの量 ^{りょう}	すてた理由

気づいたこと・感想

今日、あなたは残さず^{のこ}食べることができたかな？

食べきり
チェック ✓

今日の食事でいつもと違う^{ちが}ことはあったかな？
(外食や誕生日会^{たんじょうびかい}など)

いつもと違う^{ちが}場合は
チェック ✓

3日目

月

日

(

曜日)

① 食べ残し^{のこ}

すてた物	だいたいの量 ^{りょう}	すてた理由

② 手つかず食品

すてた物	だいたいの量 ^{りょう}	すてた理由

気づいたこと・感想

今日、あなたは残さず^{のこ}食べることができたかな?

食べきり
チェック ✓

今日の食事でいつもと違う^{ちが}ことはあったかな?
(外食や誕生日会^{たんじょうびかい}など)

いつもと違う^{ちが}場合は
チェック ✓

4日目

月

日

(

曜日)

① 食べ残し^{のこ}

すてた物	だいたいの量 ^{りょう}	すてた理由

② 手つかず食品

すてた物	だいたいの量 ^{りょう}	すてた理由

気づいたこと・感想

今日、あなたは残さず^{のこ}食べることができたかな？

食べきり
チェック ✓

今日の食事でいつもと違う^{ちが}ことはあったかな？
(外食や誕生日会^{たんじょうびかい}など)

いつもと違う^{ちが}場合は
チェック ✓

5日目

月

日

(

曜日)

① 食べ残し^{のこ}

すてた物	だいたいの量 ^{りょう}	すてた理由

② 手つかず食品

すてた物	だいたいの量 ^{りょう}	すてた理由

気づいたこと・感想

今日、あなたは残さず^{のこ}食べることができたかな?

食べきり
チェック ✓

今日の食事でいつもと違う^{ちが}ことはあったかな?
(外食や誕生日会^{たんじょうびかい}など)

いつもと違う^{ちが}場合は
チェック ✓

6日目

月

日

(

曜日)

① 食べ残し^{のこ}

すてた物	だいたいの量 ^{りょう}	すてた理由

② 手つかず食品

すてた物	だいたいの量 ^{りょう}	すてた理由

気づいたこと・感想

今日、あなたは残さず^{のこ}食べることができたかな？

食べきり
チェック ✓

今日の食事でいつもと違う^{ちが}ことはあったかな？
(外食や誕生日会^{たんじょうびかい}など)

いつもと違う^{ちが}場合は
チェック ✓

7日目

月

日

(

曜日)

① 食べ残し^{のこ}

すてた物	だいたいの量 ^{りょう}	すてた理由

② 手つかず食品

すてた物	だいたいの量 ^{りょう}	すてた理由

気づいたこと・感想

今日、あなたは残さず^{のこ}食べることができたかな?

食べきり
チェック ✓

今日の食事でいつもと違う^{ちが}ことはあったかな?
(外食や誕生日会^{たんじょうびかい}など)

いつもと違う^{ちが}場合は
チェック ✓

7

まとめ

① 7日間であなたが残さず食べることができた日は何日あった？

日

何日だったかな？

7日⇒すごいね!カンペキ!

6~4日⇒がんばったね!

3日~0日⇒もう少しがんばってみよう!



② すててしまった食べものは、どんなものが多かった？

(例 食べ残しのごはん、手つかず食品の野菜^{やさい} など)

③ どんな理由ですてたものが多かった？

(例 賞味期限^{しょうみきげん}がきれた)

8

ふりかえり

①みなさんのおうちでの食品ロスは、どうでしたか？
思っていたよりたくさんありましたか？

あてはまるものどちらかに○
（
● たくさんあった
● 少なかった

②どうすればすてずに済んだと思いますか？

③これから、おうちで食品ロスが出ないように
気を付けたいと思いますか？

あてはまるものどちらかに○
（
● はい
● いいえ

④感想、気づいたことなど

おつかれさまでした！書き終わったら、右のページをおうちの方に書いてもらって
から学校の先生に提出ていしゅつしてください。

9

ふりかえり(おうちの方へ)

おうちの方に書いてもらってね!

①調査実施により、いつもより食品ロスは減りましたか?

(あてはまるもの1つに○)

⇒ 減った / 減らない / 普段から食品ロスは少ない

②調査実施により、今後、

以前よりも家庭で食品ロス削減を心がけようと思いましたか?

(あてはまるもの1つに○)

⇒ 思った / 思わない / 以前と変わらない

③今回廃棄した食品ロスは、どれくらいの金額に相当すると思いますか?

_____ 円くらい

※京都市の調査では、1世帯あたり年間6万円分くらいの食品を廃棄していると言われています。

④調査を通しての感想、気づいたことなど

食品ロスゼロの達人たっじんになろう!

食品ロスをゼロにするために何ができるかな?
お家の方といっしょに考えてみよう!



おいしく食べきるために...

- ▶ 好ききらいをせずに食べきろう
- ▶ ごはんの前におかしを食べすぎないようにしよう
- ▶ 賞味期限しょうみきげんの近いものから食べよう

食べきれない食べ物を買ってしまわないために...

- ! お買い物に行く前に...
- ▶ 冷蔵庫れいぞうこに入っている食べ物を確認かくにんしよう
(たとえば、納豆なっとうやヨーグルトなどが残のこっていないかな?)
- ▶ 買うものを整理してメモを作ろう
- ! お買い物をしている間は...
- ▶ 安い時も買すぎないように気をつけよう
- ▶ はかり売り・ばら売りをうまく使おう

長くおいしく食べるために...

- ▶ 食べ物を長持ちさせる工夫くふうを調べてやってみよう
(たとえば、野菜やさいはふくろに入れておくなど)

おうちで

残のこさず食べよう!

30
さんまる

10
いちまる

運動うんどう



毎月30日は
冷蔵庫れいぞうこクリーン
アップデー

冷蔵庫れいぞうこの中を点検てんけんし、賞味期限しょうみきげん・消費しょうひ期限の近いものや野菜やさい・肉等の傷みや
すいものを積極的せつぎよくてきに使用しましょう。



毎月10日は
もったいない
クッキングデー

今まで食べられるのに捨てられていた野菜やさい
の茎や皮等を活用して子どもといっしょに
料理りょうりをするもったいないクッキングを実施
しましょう。