

食べ物を すててしまわないで もったいない!!

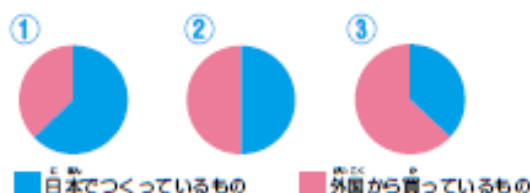


わたしたちが毎日、学校やお家、お店で食べているごはん。実は、日本にはまだまだ食べられるのにすてられてしまう食べ物がたくさん! 食べ物をすててしまうことへの「もったいない」、食べ物への「ありがとう」を一緒に考えてみましょう。

いくつできるかな? 食べ物のクイズ!

答えはこの冊子の中にあります。見つけられるかな?

問1 日本でみんなが毎日食べているすべての食べ物のうち、日本でつくっているのはどれくらい?



問2 日本で1日にすてられてしまう「食品ロス」は、プール何はい分の水と同じ重さ?

- ① 半分 ② 10ばい ③ 40ばい

問3 過ぎても食べられる期限はどっち?

- ① 賞味期限 ② 消費期限

しょうがっこう
小学校



年

組

氏名

わたしたちがごはんを食べるまでには…

スタート

牧場



畑



海



●トラクター



●トラクター



●漁船



どこで、どんなエネルギーが使われているのかな？



●電気 ●ガス ●水 ●エサ ●肥料 ●燃料
上の丸じるしがいくつあるかチェックしてみよう

加工



●トラック



●輸送船



スーパー・八百屋さんなど



●トラック



●輸送船



工場



●車



●自転車



家・レストラン



いただきます!



ゴール!

外国からたくさん食べ物を買っている!?

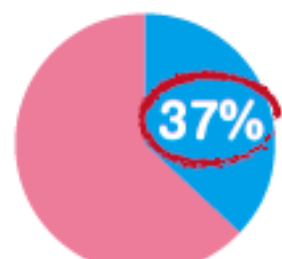
グラフのあかた 白本でつくっている 外国から買っている

食料自給率

自分の国の食べ物が自分の国でどのくらいつくられているかをあらわしています。



日本でみんなが毎日食べているすべての食べ物のうち、日本でつくっているのはこれだけ!



毎日食べているものの中にも、実は外国からたくさん買っているものがあります。今日食べたものは、どこでつくられた食材が使われているか調べてみよう。

知ってる?

食べられるのに捨てられている食べ物 = 食品ロス

日本で“食品ロス”は1年間にどのくらい出ているの?

工場、スーパー、飲食店など 約275万トン

+ 家庭 約247万トン

合計 約522万トン

資料：農林水産省HP（食品ロス量 推定2019年度推計値）

1日あたりにすると...

約1万4千トン



プール 約40ばい分の水と同じ重さ!
※小・中学校の25mプール1杯を30リットルと算定



1億2617万人
日本の最大人口



約113グラム
煮むん1杯のごはん

日本に住んでいる人が茶碗1杯のごはんを毎日すてているのと同じりょうです。



まだ食べられるのにこんなにたくさんすてられているよ。

うちのこみぶくろの中からこんなに食べものが出来たのん...

資料：平成26年度日本の食品ロス調査

© 2019 FOOD LOSS PROJECT 監修：石野のん

食べたくても食べられない人がいます

世界にくらしている人たちのうち、9人に1人が、食べ物やえいようが足りていません。

また、えいようが足りなくて、5さいになる前に命を落とす子どもは、発展途上国で1年間に310万人います。

資料：FAO「The State of Food Insecurity in the World 2018」
Series on Maternal and Child Nutrition, The Lancet, 2018

えいようのある食べ物をおいしく食べられることは、あたりまえではないんだね。



知ってる?

“賞味期限”と“消費期限”の違い

しょうじきげん 賞味期限

おいしく食べられる期間

しょうじきげん 消費期限

安全に食べられる期間

期限がすぎてしまっても、自分の目で見たり、においをかいだりして、食べられるかどうか、もういちど確認してみよう。

すげても食べることはできる

すげたらあまり食べないほうがよい

食品ロスを減らすために、わたしたちにできること



買った物のとき、
品物は
手前からとる？
奥からとる？

スーパーなどでは、期限の近いものを手前においています

みんなが奥の方からとると、どうなってしまおうでしょう？

手前の品物は、期限がすぎるとお店ですてられてしまいます

すぐに食べるものであれば手前からとると食品ロスを減らせるね

買った物のまえに
冷蔵庫の中身を
チェックしよう



スーパーで買った物をしていたら、お買い得な品物を見つけた！

たくさん買って帰ると、家に同じ品物がまだあった

食べきれずに、古くなってすててしまった

買い物前に、家に何があるのかチェックしておくで食品ロスを減らせるね

実際に行動してみよう！



- | | |
|--------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 朝ご飯を残さず食べたよ | <input type="checkbox"/> 買い物の前に冷蔵庫の中身をチェックしたよ |
| <input type="checkbox"/> 給食を残さず食べたよ | <input type="checkbox"/> 買い物では賞味期限の近い、前の方から買ったよ |
| <input type="checkbox"/> 夕ご飯を残さず食べたよ | <input type="checkbox"/> 野菜の皮や茎を使って料理をしたよ |
| <input type="checkbox"/> | |
| <input type="checkbox"/> | |

7つ以上にチェック⇒
これできみも…

しょくひん さくげん
食品ロス削減マン!

ほかに
行動したことを
書いてみよう!



チェックが5つ ⇒ あともう少し チェックが3つ ⇒ まだまだがんばれそう

問い合わせ 松本市 環境エネルギー部 環境・地域エネルギー課

TEL.0263-34-3268 (直通)

作成：松本市 協力：松本市教育委員会 印刷：樹プラルト