



たもの 食べ物をごみにしないためにできること～食品ロスを減らそう～

しょくひん

へ

1 バイキングにやってきたよ!

2 **4** いただきます!

3 **5** ふんご 30分後
もうあきちゃったデザートをとりにいこう!
にんじん きらーい!

6 のこ 残しちゃおうかなあ
ちよつと まった!

7 たもの 食べ物を捨てるなんて もったいない
「焼却ごみ削減」キャラクターへらそうくん

8 にほん 日本では、たくさんのまだ食べられる食べ物が捨てられているよ。
ひとりあたり、毎日お茶わん1ぱい分のごはんとおな おも 同重量の食べ物を捨てているんだ…
えーっ!

9 ぼく、ちゃんと食べきるよ
ポイント
バイキングでは、食べ物を一気に取らずに、少しずつ取るう!

10 にんじんもがんばって食べるね!
ポイント
すききらいをして残すと、ごみになってしまうよ。すききらいなく食べよう!

11 ごちそうさまでしたー!

12 よくできました!
食べ物をごみにしないためには自分の食べられる量を知ることが大事だね!
そのとおり! すききらいなく残さず食べて食べ物を捨てないようにしよう!



食べ物をごみにしないためにできること

日本では、まだ食べられるのに捨てられている食べ物(=食品ロス)が、年間621万トン発生しています。これは、1人あたりに換算すると、毎日お茶碗1杯分のご飯と同じ重さの食べ物を捨てていることとなります。

買い物前に、冷蔵庫をチェック!



必要なものはなにかな?!



野菜の切り方を工夫しよう!



にんじん

使える部分はぎりぎりまで使おう!



ピーマン

へたは内側にもごと、ムダなく取れるよ!

消費期限・賞味期限の違いを知ろう!

【消費期限】 食べても安全な期限

【賞味期限】 おいしく食べられる期限
期限が過ぎたからといって、すぐに食べられなくなるわけではない。色やにおいから、食べられるか判断しましょう。

料理は必要な分だけ作ろう



どうしても余った料理はリメイク!



肉じゃがを…

カレーにリメイク!

外食時、食べられない食材が入っていないか注文する前に確かめよう!



食べ物には、生産者の方をはじめとした、たくさんの人の思いが詰まっています。そんな食べ物をごみにするのは「もったいない」ことです。食品ロスを減らして、みんなで、「もったいない」を減らしましょう。