

7日チャレンジ！ぜひ
やってみよう！



食品ロス削減ダイアリー

家庭で生じた食品ロスを、7日分記録しましょう

いつ、何を、どんな理由で捨ててしまったのかを記入していきましょう。

また、捨てた食品の値段も、だいたいでいいので記入しましょう。

記録をとることで、どのような食品を捨てているのかを「見える化」することができ、

食品ロスを削減することにつながっていきますよ。

ご住所 〒
山梨県

氏名

家族数

人

日付	捨てた食品・量 (品目・量は具体的に記入してね) 【例】 りんご 2個 豆腐 1パック カレーライス 1皿	捨てた理由に○をしよう					値段 (だいたいでOK)
		食べ残し	傷んだ 腐った	期限切れ	まずかった	その他	
/							
/							
/							
/							
/							
/							
/							

ふりかえりを記入しましょう。

気づいたこと・今後食べ物を捨てないために工夫したいこと、
食品ロスを減らす方法などのアイデアを記入してください。



かんしょくまと学ぼう！ 食品ロス削減講座



食品ロスって何？

食品ロスとは、まだ食べられるにもかかわらず、捨てられてしまう食品のことだよ。

食品ロスは、どうしてダメなの？

■ 環境に悪い影響があるから

食べものには水分が多く含まれていて、燃やすのにも燃料がたくさん必要になってしまうから、二酸化炭素(CO2)など、地球温暖化の原因となる温室効果ガスがたくさん出てしまうんだ。

■ もったいないから

国連機関の世界食糧計画(WFP)は、世界で食料不足や貧しい国へ食料を支援しているよ。2021年には、440万トンの食料を支援したんだ。日本の食品ロスの量は472万トンだから、食料支援よりも多い量の食べものが捨てられてしまっているということだね。とてももったいないことをしているんだ。

食品ロスを減らすには、どうすればいいの？

① 冷蔵庫に食品を入れすぎない！

② すぐに使えない食材は冷凍保存！

③ 買い物をするときは、必ずメモを持っていく！

事前に買いたいものをメモしておくのもいいけど、食材の使い忘れを防ぐために、買った食材に合わせて、家でどんな料理を作りたいか、その場でメモを取っておく方法も有効だよ！

④ すぐ食べるものは「てまえどり」！

スーパーマーケットでは、賞味期限や消費期限が近いものが手前に並んでいるんだ。すぐに使うものは手前からとっていくことで、廃棄される食品の量を減らすことができるよ。

⑤ フードドライブ・フードバンクへ寄付しよう！



親子でチャレンジ！食品ロス削減



おうちで、どんな食べ物が、どんな理由で捨てられてしまうのか、調べてみよう。
調べたら、おうちの方といっしょに、次のことについて考えてみよう。

- ① 捨てられてしまう食べ物を減らすためには、どうすればいいのかな？
- ② 食べ物を使い切るためには、どんな工夫をすればいいのかな？
- ③ 「フードドライブ」や「フードバンク」へ、食べ物を寄付するにはどうすればいいのかな？

調べて、考えた結果について、自由研究として発表してみよう。



もっと詳しく知りたい人は…

デジタルブック『かんしょくまと学ぼう！
食品ロス削減の巻』を読んでみてね！



山梨県の
ホームページを
チェック!!

