



学んで実践!! NO! 食品ロス

宮崎県では、食べられるにもかかわらず捨てられてしまう食品ロスを削減するため、「みやざき食べきり宣言プロジェクト」と題して、CM放映やイベント開催等の啓発活動に取り組んでおりますが、その一環として、このたび小学5年生向けの「学んで実践！NO食品ロス」と題した食品ロスについて学ぶ冊子を製作いたしました。

食品ロスについてわかりやすく伝えると共に、私たちの日常生活における食材や料理、食べることへの感謝の気持ちを啓発する教材として、是非ご活用ください。

- 回答と解説 -

食品ロスの詳しい内訳は次ページに記載がありますので、まずは、自分の周りの「コレって食品ロスだったのかな？」ということを考えてみることから始めてみましょう。

解答：全てにチェックが入ります。

全ての項目が「食べ残し」、「未利用食品」、「過剰除去」という食品ロスに当てはまります。(各項目の説明は次のページで。)
「残った焼き魚」は食べられる身の部分が対象です。魚の骨は食品ロスに含まれません。「大根の余りもの(葉)」、「にんじんの皮」は食べることが出来るので、調理方法を調べてみましょう。
左のページを埋めることができなかった人は、この問題を解答後、再度書き出してみるのもおすすめです。

食品ロスって何のこと?

みなさんは「食品ロス」って言葉を聞いたことがありますか？「食品ロス」とは、食べられるのに捨てられてしまう食品のことを言います。

日本では、1年間に約2,531万トンの食品が廃棄されていますが、このうち約600万トンが食品ロスと言われているんです！大きすぎて想像がつかない数字ですが、1人当たり毎日お茶碗1杯分のごはんをムダにしているくらいの量です。

みなさんの周りに食品ロスはありますか？



もしかしてコレって食品ロスかな？
思い当たることを書き出してみよう！

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

1

解答例：

- ◆ ビーマンが苦手なので食べ残すことがある。(食べ残し)
- ◆ 賞味期限が今日までのカップラーメンを捨てた。(未利用食品)
- ◆ 野菜がちよっとしわしわしていたので捨てた。(未利用食品)
- ◆ 大根の皮をむいたとき分厚かったかもしれない。(過剰除去) 等…



食品ロスの可能性のある食品をさがしてチェックしてみよう！



どうすれば食品ロスにならないか！
みんなで話し合ってみよう！



2

解答例：

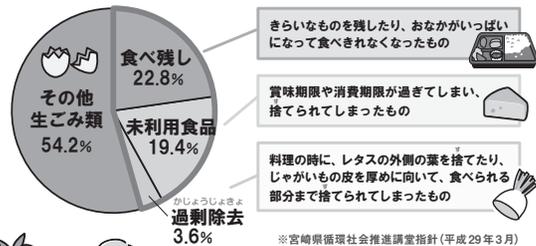
- ◆ 夜残ってしまったおかずは次の日のお弁当にする。
- ◆ 作りすぎ、買いすぎたものはお裾分けする。
- ◆ 野菜の皮で料理を作ってみる 等…

- 回答と解説 -

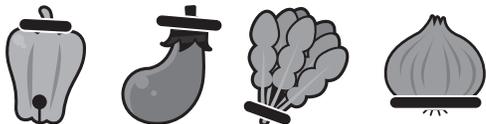
食品ロスの詳細を学びましょう。

どうして**食品ロス**が出るの？

たくさん出ている食品ロスのうち、家庭から出る食品ロスも多くあります。
家庭から出る生ごみのうち、およそ半分が食べ残し、使うことなく捨ててしまう未利用食品、皮のむきすぎなどの過剰除去といった食品ロスなのです！



野菜のどこを切ったらむだなく食べられるかな？線を引いてみよう！



3

解答：できるだけ茎や根本に近いところを切って過剰除去のないようにしましょう。

解答：回答欄に記載の通り。

ただし牛乳は、作り方によって消費期限が表示されるものもあります。家や学校の牛乳はどちらか確認してみましょう。「家にある食品はどちらに入るか？」「消費期限が書かれた食品は他にどんなものがあるか？」など+αで書き出してみるのもおすすめです。

私たちが食べる 加工された食品には「賞味期限」または「消費期限」が表示されています。これは食品のいたみややすさによって分けられています。砂糖や塩の様に長期保存ができる食品には、期限が表示されていないものもあります。
賞味期限、消費期限について正しく理解してムダな食品を捨てないようにしましょう！

- 賞味期限** おいしく食べられる期限です。いたみにくい食品についています。期限が過ぎても、すぐに食べられなくなるわけではありません。
- 消費期限** いたみややすい食品についています。期限が過ぎたら食べないようにしましょう。



下のイラストはどちらに当てはまるかな？書き出してみよう！



賞味期限が表示される食品

レトルト食品、あめ、インスタント麺、缶詰め、ペットボトル飲料、牛乳

消費期限が表示される食品

ケーキ（お弁当、サンドイッチ、お肉、お魚など）

いままで捨てていた食品に食品ロスはなかったか思い出してみよう！



4

食品ロスを出さないために私たちにできることを考え、実践しましょう。

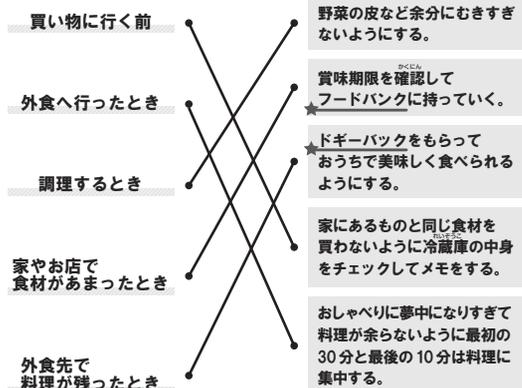
解答：回答欄に記載の通り。自由な発想で考えてみましょう。

食品ロスを出さないために

食品ロスを減らすためには、一人一人が「もったいない」の心をもって、食べ物を最後まで美味しくいただくことが大切です。私たちにできることを考えてみましょう！



いろんな場面で私たちにできることを線でむすんでみよう！



5



食品ロスをへらすために学校や家、外食先で他にもできることは何かあるかな？

- 学校**
 - 給食は残さず食べる。
 - 給食を作るときに出る野菜の皮は学校で飼育している動物にあげる。等
- 家**
 - 残ったおかずはリメイクして食べる。（肉じゃがをカレーにするなど）
 - 古くなった野菜は乾燥野菜にする。等
- 外食先**
 - 食べきれないと思ったら注文するときに小盛で願う。
 - みんなで食べきれぬ分を注文する。等

食品ロスを出さないために自分のできることから始めよう！！



- フードバンク** フードバンクとは、まだ食べられるのに様々な理由で処分されてしまう食品を、食べ物に困っている施設や人へ届ける活動のこと。
- ドギーバッグ** ドギーバッグとは、レストランなどで外食したときの「食べ残し」を持って帰るためのいれものこと。

6