

食べ物を すててしまうなんて もったいない！

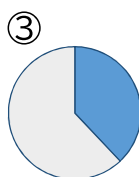
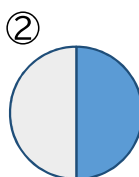
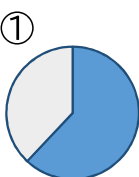


わたしたちが毎日、学校やお家、お店で食べているごはん。実は日本には、まだまだ食べられるのに、すてられてしまう食べ物がたくさんあります。食べ物をすててしまうことへの「もったいない」と、食べ物への「ありがとう」を一緒に考えてみましょう。

いくつかできるかな？食べ物のクイズ！

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、日本でつくることができるのはどれくらい？



■ 日本でつくっている分
□ 外国から買っている分

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 6ぱい

③ 36ぱい

問3

すぎても食べられる期限はどっち？

① 賞味期限

② 消費期限

小学校



食べものに、
もったいないを、
もういちど。
NO-FOODLOSS PROJECT

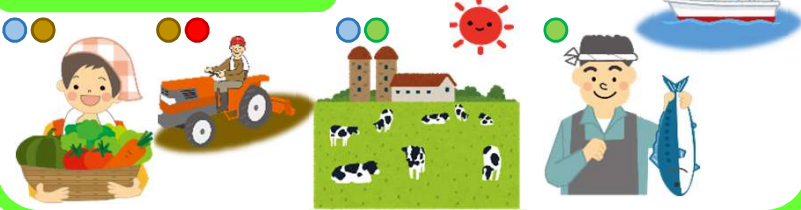
年 組

し めい
氏名

わたしたちがごはんを食べるまでには…

スタート！

はたけ ぼくじょう うみ
畑・牧場・海



どこで、どんなエネルギーが使われているかな？ チェックしてみよう！

● 電気 ● ガス ● 水
● エサ ● ひりょう ● ねんりよう
● 肥料 ● 燃料



お店



こうじょう
工場



家・レストラン



ゴール！

いただきます！



外国からたくさん食べ物を買っている！

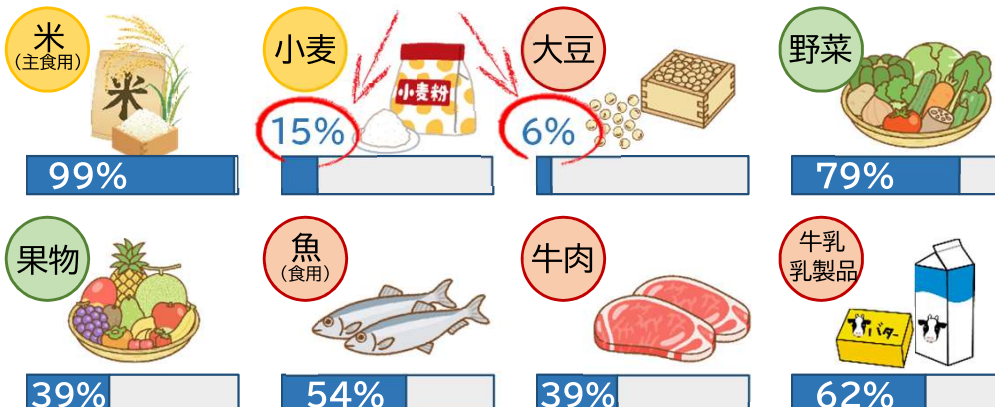
グラフのみかた

日本でつくっている

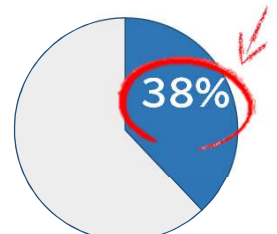
外国から買っている

しよくりようじきゆうりつ
食料自給率

自分の国で食べている食べ物のうち、どのくらい自分の国で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たったこれだけ！



毎日食べている食べ物の中には、外国から買っているものがたくさんあります。今日食べた食べ物は、どこでつくられたものでしょうか。調べてみよう！

※数値は令和4年度、重量ベース 資料：農林水産省「自給率の推移(概算値)」

※数値は令和4年度、カロリーベース 資料：農林水産省「日本の食料自給率」

食べられるのにす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？

こうじょう 工場、スーパー、飲食店など

しょくひん

いんしょくてん

かてい 家庭

合計

約236万トン

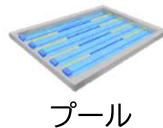
約236万トン

約472万トン

資料：消費者庁HP「令和4年度食品ロス量推計値の公表について」

1日あたりにすると…

約1万3千トン



プール

約36ばい分の
水と同じ重さ！



約104グラム
おにぎり
1つ分



おく
1億2400万人
そうじんこう
日本の総人口

す
日本に住んでいるすべての人が、
おにぎり1つ分と同じ重さの食べ
物を、毎日すてているのと同じ
りょうです。

資料：総務省統計局HP「人口推計(2024年(令和6年)
1月1日現在)」



ろすのん



NO-FOODLOSS PROJECT

資料：平成28年度松本市食品ロス調査

まだ食べられる食べ物がこんなにたくさん
すてられてしまっているのん。

世界には食べたくても食べられない人がいます

せかい
世界にくらしている人たちのうち、10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
いのち お はってんとしょうこく
命を落とす子どもは、発展途上国で1年間におよ
そ225万人います。



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。

資料：FAO “The State of Food Insecurity in the World 2021”

WHO “Child mortality (under 5 years)”

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/levels-and-trends-in-child-under-5-mortality-in-2020>

しってる？

しょうみ きげん しょうひ きげん
“賞味期限”と“消費期限”のちがい

しょうみ きげん
“賞味期限”



おいしく食べることができる期間

すぎても食べることはできる

しょうひ きげん
“消費期限”



あんぜん きかん
安全に食べることができる期間

すぎたらあまり食べないほうがよい

きげん
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。



食品ロスを減らすために、わたしたちにできること



買い物のとき、
しなものの
品物は
手前からとる？
おく
奥からとる？

多くのお店では、期限の近い品物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期限が近いものを買うと、お店の食品ロスが減らせるね

買い物のまえに
れいぞうこ なかみ
冷蔵庫の中身を
チェックしよう



スーパーで買い物をしていたら、お買い得な品物をみつけた！

➡ 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、買いすぎと食品ロスを減らせるね

こちらチェック！ ～残さず食べよう！ 30・10の運動～

毎月 **30** 日は
れいぞうこ
冷蔵庫
クリーンアップデー

きげん ちか
期限の近いものや
のこ つか
残り物を使い切ろう！

毎月 **10** 日は
もったいない
クッキングデー

やさい くき かわ
野菜の茎や皮も
つか りょうり
使って料理しよう！

もったいないクッキング ちょこっと紹介！



だいこん
大根やにんじんをよく
あら かわ
洗って、皮もまるごと
つか
使ったきんぴらに！



あまったごはんは
ニラやキムチを足して
チヂミに！

じっさい
実際に行動してみよう！

☐ 朝ご飯を残さず食べたよ

☐ 買い物の前に冷蔵庫の中身をチェックしたよ

☐ 給食を残さず食べたよ

☐ 買い物では期限の近い、手前のものから買ったよ

☐ 夕ご飯を残さず食べたよ

☐ 野菜の皮や茎を使って料理をしたよ

ほかにどんなことができるかな？書いてみよう！



レシピはこちら⇒⇒⇒

