

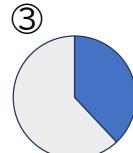
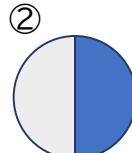
# 食べ物を すべてしまうなんて もったいない！



わたしたちが毎日、学校やお家、お店で食べているごはん。<sup>じつ</sup>実は日本には、まだまだ食べられるのに、すぐ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」と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！

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

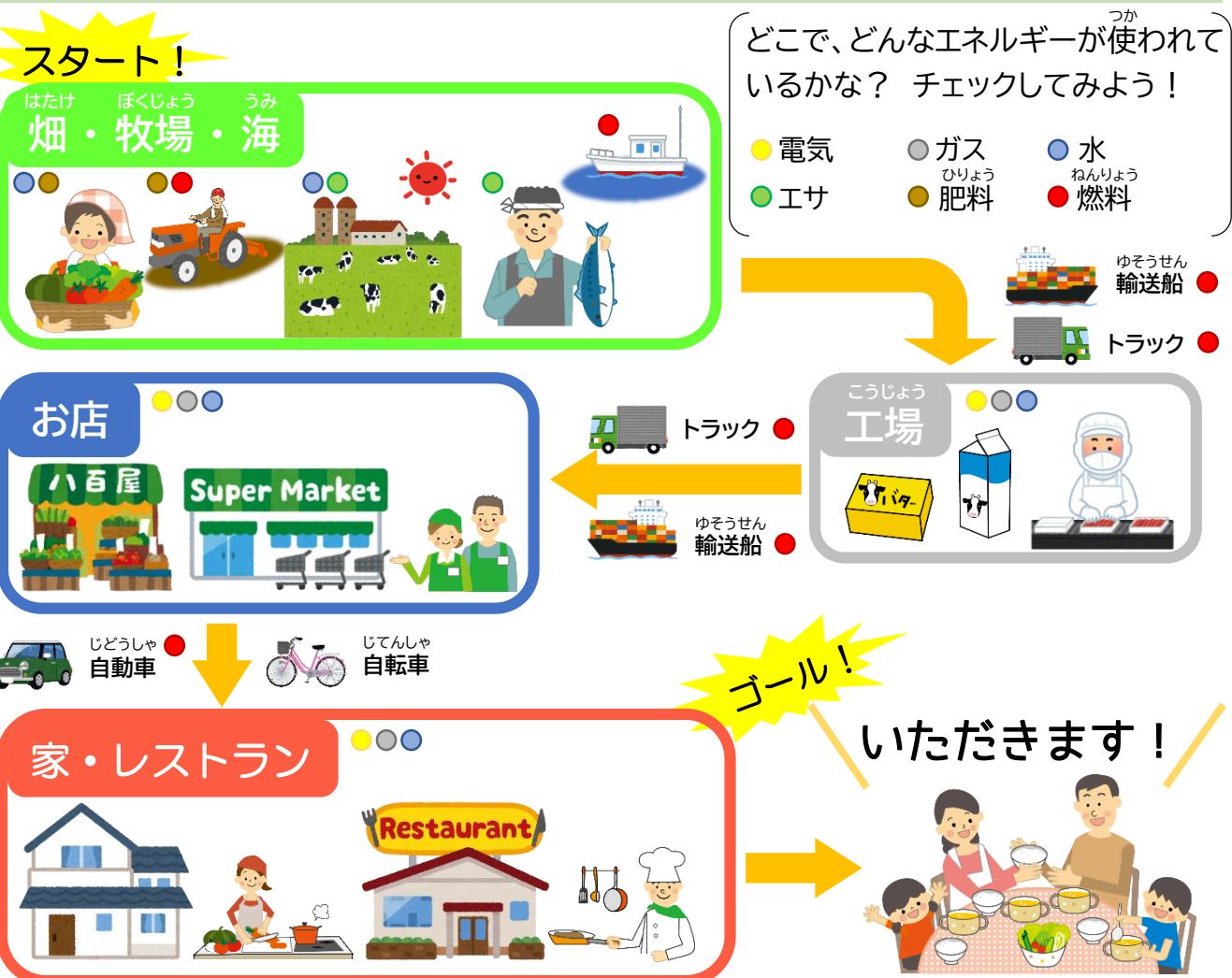
小学校



年 組

しめい  
氏名

# わたしたちがごはんを食べるまでには…



## 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

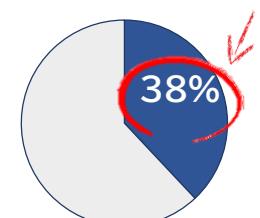
外国から買っている

← 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多くあります。今日食べた食べ物は、どこでつくられたものでしようか。調べてみよう！

※数値は令和5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5年度、重量ベース 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 = しょくひん 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231万トン

家庭

約233万トン

合計

約464万トン

資料：消費者庁HP「令和5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



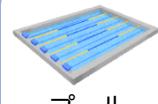
ろすのん



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。

資料：平成28年度松本市食品ロス調査

II



約36ぱい分の  
水と同じ重さ！

II



約103グラム  
おにぎり  
1分

おく  
1億2300万人  
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(2025年(令和7年)  
6月1日現在)」

せかい

## 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、11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 2023”  
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>



しょうみ き げん しょうひ き げん

## “賞味期限”と“消費期限”的ちがい

“賞味期限”



“消費期限”



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

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

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。

# しあわせくらし 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  
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、どうなってしまうでしょう?  
手前の品物は、期限がすぎるとお店ですでられてしまいます

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と、買いすぎと食品ロスを減らせるね

## こちらもチェック! ~残さず食べよう! 30・10運動 ~

毎月 30 日は  
れいぞうこ  
冷蔵庫  
クリーンアップデー  
  
期限の近いものや  
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  
  
野菜の茎や皮も  
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!  
  
大根やにんじんをよく  
あら洗って、皮もまるごと  
つか使ったきんぴらに!  
  
あまたごはんに  
たニラやキムチを足して  
チヂミに!

## 実際に行動してみよう!

- 朝ご飯を残さず食べたよ
- 給食を残さず食べたよ
- 夕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
- 買い物では期限の近い、手前のものから買ったよ
- 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⇒⇒⇒

