

食べ物を すててしまうなんて もったいない！

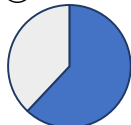


わたしたちが毎日、学校やお家、お店で食べているごはん。実は日本には、まだまだ食べられるのに、すてられてしまう食べ物がたくさんあります。食べ物をすててしまうことへの「もったいない」と、食べ物への「ありがとう」を一緒に考えてみましょう。

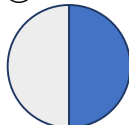
いくつかできるかな？食べ物のクイズ！

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？

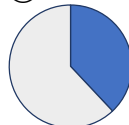
①



②



③



■ 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

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 畑 ぼくじょう 牧場 うみ 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 肥料	● ねんりょう 燃料

お店

● ● ●



トラック ● ゆそうせん 輸送船 ●

家・レストラン

● ● ●



ゴール！

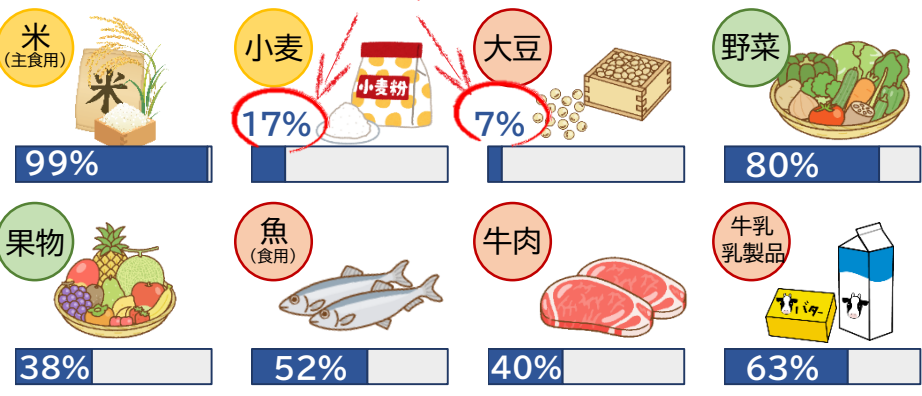
いただきます！



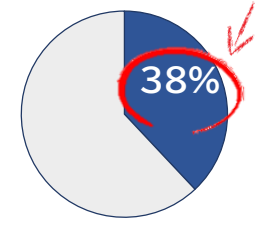
外国からたくさん食べ物を買っている！

グラフのみかた 日本で作っている 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、カロリーベース 資料：農林水産省「日本の食料自給率」

食べられるのに捨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？

工場、スーパー、飲食店など

家庭

合計

約231万トン

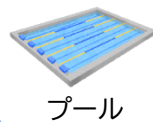
約233万トン

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



プール

約36ばい分の
水と同じ重さ！



約103グラム
おにぎり
1つ分

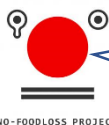


約1億2300万人
日本の総人口

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
物を、毎日すてているのと同じ
りようです。

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）」

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

世界には食べたくても食べられない人がいます

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。

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>



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。

しってる？

“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”



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。



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？

き げん ちか しなものの
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？

➡ しなものの き げん
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

き げん ちか しょくひん へ
すぐに食べるものであれば期限が近いものを買って、お店の食品ロスを減らせるね

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

なに
買い物前に、家に何があるのかチェックしておくで、買いすぎと食品ロスを減らせるね

こちらのチェック！ ～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



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
ちぢみに！

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⇒⇒⇒

