

# 7日<sup>で</sup>チャレンジ

## 食品ロス

## ダイアリー

- ① 知ろう！食品ロスのこと・・・・・・・・・・ 2
- ② 見つけよう！あなたの家の食品ロス・・・・・・・・ 4
- ③ チャレンジ！7日間ではどうなるのかな？・・・ 7
- ④ 考えてみよう！・・・・・・・・・・ 15



ダイアリーに記録することで、  
食品ロスを減らすことができるぴよん!!



# 知ろう！食品ロスのこと

「食品ロス」って何だろう？

「食品ロス」とは？

⇒ 本来は食べられるのに、  
捨てられてしまう食べ物のこと

例えば、お皿の上に残してしまう食べ物のこと  
です。一口も食べていないのに、  
捨てられることもあります。



©大田区

なぜ食品ロスを減らした方がいいの？

## ●大切な自然を守ることにつながります。

食べ物を作るときには、水を使ったり地球温暖化の原因である二酸化炭素を出したりします。

食品ロスを減らすと、水や二酸化炭素などの量を減らせます。



## ●ムダな出費を減らせます。

無駄になる食べ物を作る時にも買う時にもお金を使っていますから、食品ロスを減らすと、ムダな出費を減らすことができます。



## ●食べ物の輸入を減らせます。

日本はたくさんの食べ物を海外から買っています。食品ロスを減らすと、遠くから食べ物を運ぶ量を減らせます。



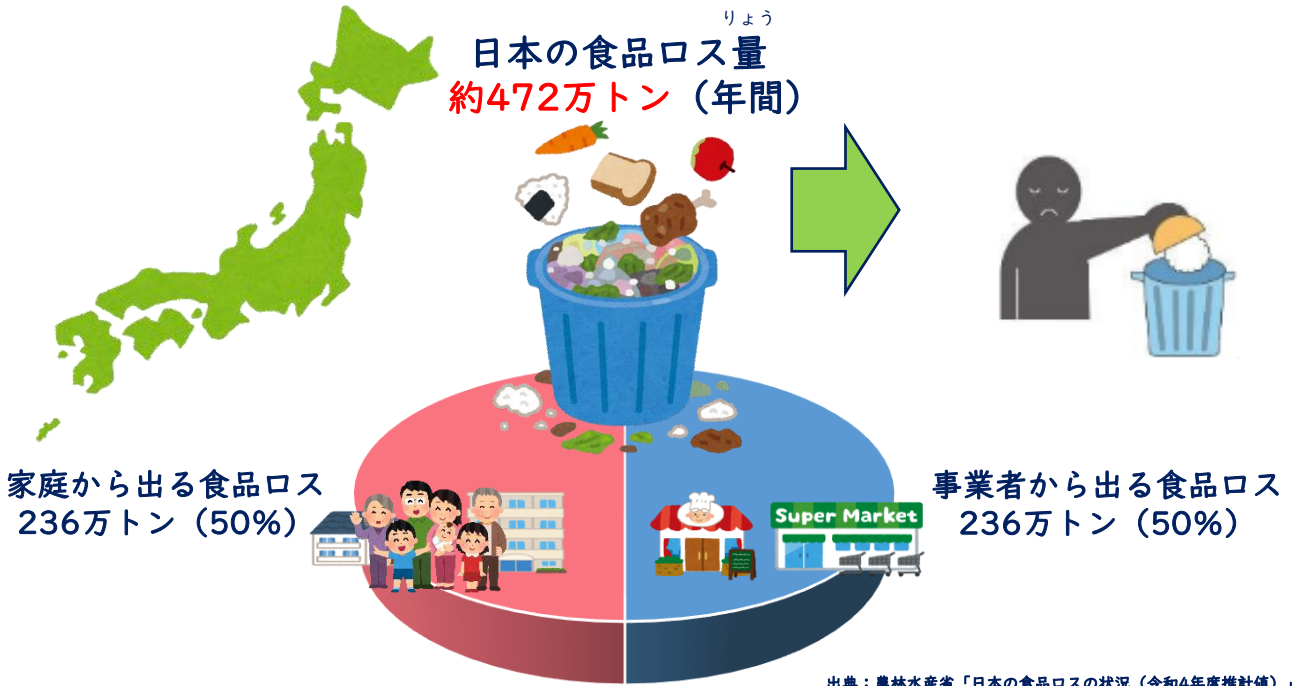
## ●「ありがとう」の気持ちを表せます。

食べ物を食べられるのは、農家など、多くの人の努力のおかげです。また、私たちは生き物の命をいただいて生きています。食べ物を大切にすることは、みなさんからの「ありがとう」のメッセージです。



## 食品ロスは、あなたのお家からも出ているかも？

実は、日本全体を見ると、お店（事業者）などに負けないくらい多くの食品ロスが、みなさんのお家（家庭）から出ているのです！



あなたのお家からも食品ロスが出ているかも。  
例えば・・・

- 苦手な食べ物があったので、食べずに捨ててしまった・・・
- 量が多かったので、残して捨ててしまった・・・
- いつの間にか賞味期限が切れていたのて捨ててしまった・・・

あなたのお家からはどんな食品ロスが出ているのかな？

野菜？肉？おかし？それとも・・・？

あなたのお家の食品ロスを見つけてみよう！



©大田区

次のページからスタート



GO!

# 2 見つけよう！あなたの家の食品ロス

どんな食品ロスが家からでているんだろう？  
家の中をさがしてみても、見つけたら表にまとめよう！



食品ロスをさがしてみよう！



例えばこんな時に  
さがしてみよう！

- ごはんを食べ終わった後…  
食べ残しは無いかな？
- ごみを捨てる前…  
もともとは食べられたはずなのに  
捨てられている食べ物が無いかな？

※あまり見つからなければ、お家の人にも聞いてみよう！

食品ロスを見つけたら、

①食べ残しと②手つかず食品のどちらに当てはまるか考えよう！

## ①食べ残し

少し食べたけれど、残って捨ててしまった食べ物

例



お皿の上に残った  
おかず



袋を開けた  
おかし



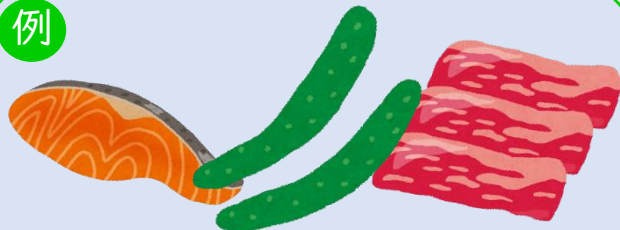
作り過ぎた料理



## ②手つかず食品

少しも食べずに捨ててしまった食べ物

例



買ったままの野菜・魚・肉



開けていない弁当・おかし

①食べ残しを見つけたら5ページへ、②手つかず食品を見つけたら6ページへ

見つけた①「食べ残し」を表にまとめてみよう！

①食べ残し（少し食べたけれど、残って捨ててしまった食べ物）を見つけたら、下の表に書いてみよう！

捨てた理由を書こう

例

捨てた物	重さ(g)	捨てた理由
ごはん	30 g	たきすぎてしまったから
きのこのいため物	20 g	きらいだから
マカロニグラタン	50 g	くさってしまったから

合計

100 g

捨ててしまった物を  
1つずつ書こう

それぞれはかりで重さをはかろう。  
むずか  
難しければ、だいたいでOK。  
(例えば、ごはん茶わん1ぱい=150g)

すべての重さを  
合計しよう。

やってみよう！

捨てた物	重さ(g)	捨てた理由
	g	
	g	
	g	

合計

g

# 見つけよう！あなたの家の食品ロス

見つけた②「手つかず食品」を表にまとめてみよう！

②手つかず食品（少しも食べずに捨ててしまった食べ物）を見つけたら、下の表に書いてみよう！（お家の人にも聞いてみよう）

例

食べ物の種類	捨てた物	重さ(g)	捨てた理由
①野菜・果物	玉ねぎ、にんじん	30 g	くさっていたから
②魚・貝など			
③肉			
④たまご・牛乳			
⑤おかし	ポテトチップス	50 g	賞味期限切れ
⑥その他 パン、ごはん、めん類など	パン	30 g	かたくなっていた

ものでOK！  
どれかまよったら、一番近い

捨ててしまった物を  
1つずつ書こう

それぞれはかりで重さをはかろう。  
難しければ、だいたいでOK。  
(例えば、ごはん茶わん1ぱい=150g)

捨てた理由  
を書こう

やってみよう！

食べ物の種類	捨てた物	重さ(g)	捨てた理由
①野菜・果物		g	
②魚・貝など		g	
③肉		g	
④たまご・牛乳		g	
⑤おかし		g	
⑥その他 パン、ごはん、めん類など		g	

# 3

## チャレンジ！7日間ではどうなるのかな？

今度は実際に身の回りの食品ロスを調べてみよう！  
7日間でどのくらいの食品ロスが出ているのかな？



©大田区

1日目

月 日 ( 曜日)

### ①食べ残し

捨てた物	重さ(g)	捨てた理由
	g	
	g	
	g	

合計

g

### ②手つかず食品

食べ物の種類	捨てた物	重さ(g)	捨てた理由
①野菜・果物		g	
②魚・貝など		g	
③肉		g	
④たまご・牛乳		g	
⑤おかし		g	
⑥その他 パン、ごはん、めん類など		g	

気付いたこと・感想

2日目

月

日（

曜日）

### ①食べ残しのこ

捨 <small>す</small> てた物	重 <small>おも</small> さ(g)	捨 <small>す</small> てた理由
	g	
	g	
	g	
合計		g

### ②手つかず食品

食べ物の種類 <small>しゅるい</small>	捨 <small>す</small> てた物	重 <small>おも</small> さ(g)	捨 <small>す</small> てた理由
①野菜・果物 <small>さいくだ</small>		g	
②魚・貝など		g	
③肉		g	
④たまご・牛乳 <small>にゅう</small>		g	
⑤おかし		g	
⑥その他 パン、ごはん、めん類など <small>るい</small>		g	

気付いたこと・感想



3日目

月

日（

曜日）

### ①食べ残し

捨 <small>す</small> てた物	重 <small>おも</small> さ(g)	捨 <small>す</small> てた理由
	g	
	g	
	g	
合計		g

### ②手つかず食品

食べ物 <small>しゅるい</small> の種類	捨 <small>す</small> てた物	重 <small>おも</small> さ(g)	捨 <small>す</small> てた理由
①野菜・果物 <small>さいくだ</small>		g	
②魚・貝など		g	
③肉		g	
④たまご・牛乳 <small>にゅう</small>		g	
⑤おかし		g	
⑥その他 パン、ごはん、めん類 <small>るい</small> など		g	

気付いたこと・感想

4日目

月

日（

曜日）

### ①食べ残し

捨 <sup>す</sup> てた物	重 <sup>おも</sup> さ(g)	捨 <sup>す</sup> てた理由
	g	
	g	
	g	
合計		g

### ②手つかず食品

食べ物 <sup>しゅるい</sup> の種類	捨 <sup>す</sup> てた物	重 <sup>おも</sup> さ(g)	捨 <sup>す</sup> てた理由
①野菜・果物 <sup>さいくだ</sup>		g	
②魚・貝など		g	
③肉		g	
④たまご・牛乳 <sup>にゅう</sup>		g	
⑤おかし		g	
⑥その他 <sup>るい</sup> パン、ごはん、めん類など		g	

気付いたこと・感想

チャレンジ！7日間ではどうなるのか？

5日目

月

日（

曜日）

## ①食べ残し

捨 <small>す</small> てた物	重 <small>かさ</small> （g）	捨 <small>す</small> てた理由
	g	
	g	
	g	
合計		g

## ②手つかず食品

食べ物の種類	捨 <small>す</small> てた物	重 <small>かさ</small> （g）	捨 <small>す</small> てた理由
①野菜・果物		g	
②魚・貝など		g	
③肉		g	
④たまご・牛乳		g	
⑤おかし		g	
⑥その他 パン、ごはん、めん類など		g	

気付いたこと・感想

6日目

月

日（

曜日）

### ①食べ残し

捨 <small>す</small> てた物	重 <small>おも</small> さ(g)	捨 <small>す</small> てた理由
	g	
	g	
	g	
合計		g

### ②手つかず食品

食べ物 <small>しゅるい</small> の種類	捨 <small>す</small> てた物	重 <small>おも</small> さ(g)	捨 <small>す</small> てた理由
①野菜・果物 <small>さいくだ</small>		g	
②魚・貝など		g	
③肉		g	
④たまご・牛乳 <small>にゅう</small>		g	
⑤おかし		g	
⑥その他 パン、ごはん、めん類 <small>るい</small> など		g	

気付いたこと・感想



# チャレンジ！7日間ではどうなるのか？

7日間でどれだけ食品ロスが出たか計算してみよう

7～13ページで記入した合計の数字（赤いわくの中の数字）を使って、7日間の食品ロスの量を計算してみよう！



©大田区

7～13ページの赤いわくの中の数字をそのまま書こう

## ①食べ残し のこ

1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
g	g	g	g	g	g	g

7日間の合計

g

## ②手つかず食品

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
①野菜・果物 <small>さい くだ</small>	g	g	g	g	g	g	g
②魚・貝など	g	g	g	g	g	g	g
③肉	g	g	g	g	g	g	g
④たまご・牛乳 <small>にゅう</small>	g	g	g	g	g	g	g
⑤おかし	g	g	g	g	g	g	g
⑥その他 <small>るい</small> パン、ごはん、めん類など	g	g	g	g	g	g	g

7日間の合計

①野菜・果物 <small>さい くだ</small>	g
②魚・貝など	g
③肉	g
④たまご・牛乳 <small>にゅう</small>	g
⑤おかし	g
⑥その他 <small>るい</small> パン、ごはん、めん類など	g

青いわくの中の数字を次のページに書きうつしてね！



©大田区

# 4 考えてみよう！

## ワーク①：食品ロスを減らして地球を守ろう！

食品ロスを減らすことは、<sup>かんきょう</sup>環境を守ることにつながるよ。  
食品ロスがなければ、<sup>こうか</sup>どれだけいい効果があるか計算してみよう。



食品ロスがゼロなら、出さずにすむ<sup>さん</sup>二酸化炭素<sup>そ</sup>の量・・・  g

※二酸化炭素は地球温暖化の原因の1つと考えられています！

合計する

<input type="text" value=""/>	g	×	1.7	=	<input type="text" value=""/>	g
①野菜・果物	g	×	0.6	=	<input type="text" value=""/>	g
②魚・貝など	g	×	6.0	=	<input type="text" value=""/>	g
③肉	g	×	2.0	=	<input type="text" value=""/>	g
④たまご・牛乳	g	×	0.8	=	<input type="text" value=""/>	g
⑤おかし	g	×	2.0	=	<input type="text" value=""/>	g
⑥その他 パン、ごはん、めん類など	g	×	1.9	=	<input type="text" value=""/>	g

食品ロスがゼロなら、使わずにすむ<sup>みづ</sup>水の量・・・・・・・・・・  L

※世界には、水不足に苦しむ人がたくさんいます！

合計する

<input type="text" value=""/>	g	×	0.5	=	<input type="text" value=""/>	L
①野菜・果物	g	×	0.3	=	<input type="text" value=""/>	L
②魚・貝など	g	×	0.1	=	<input type="text" value=""/>	L
③肉	g	×	0.7	=	<input type="text" value=""/>	L
④たまご・牛乳	g	×	0.8	=	<input type="text" value=""/>	L
⑤おかし	g	×	0.5	=	<input type="text" value=""/>	L
⑥その他 パン、ごはん、めん類など	g	×	0.6	=	<input type="text" value=""/>	L

考えてみよう！

終わったら、前のページの数字を使ってイメージしてみよう！

二酸化炭素  
の量の合計

$$\boxed{\quad} \text{ g} \div 2.1 = \boxed{\quad} \text{ 枚}$$

このパンフレットと同じ大きさの

の葉っぱが、1週間に吸収する二酸化炭素の量と同じ！

水の量  
の合計

$$\boxed{\quad} \text{ L} \times 2 = \boxed{\quad} \text{ 本}$$

のペットボトル（500 ml）分の量と同じ！

## ワーク②：食品ロスを減らしてお金を節約しよう！

食品ロスを減らせば、食べ物を買うお金をムダにせずにすむよね。この7日間で捨てた食品を買うのに、大体いくら使ったか計算してみよう！



©大田区

捨ててしまった食品を買うのに使ったお金

円

合計する

①野菜・果物	<input type="text"/>	g	×	0.6	=
②魚・貝など	<input type="text"/>	g	×	1.9	=
③肉	<input type="text"/>	g	×	2.9	=
④たまご・牛乳	<input type="text"/>	g	×	0.3	=
⑤おかし	<input type="text"/>	g	×	1.4	=
⑥その他 パン、ごはん、めん類など	<input type="text"/>	g	×	0.7	=

<input type="text"/>	円
<input type="text"/>	円
<input type="text"/>	円
<input type="text"/>	円
<input type="text"/>	円
<input type="text"/>	円

### 保護者の皆様へ（P.15、16について）

■ 計算結果はあくまで目安です。

15ページで計算する二酸化炭素量は、食品の生産から調理まで（食べ残しの場合）、または食品の生産から廃棄まで（手つかず食品の場合）に発生する二酸化炭素の量の目安を表しています。

また、同ページで計算する水の量は、食品の生産までに使用した水の量の目安を表しています。調理段階で使用された水の量は反映されていません。

■ 参考資料

- 環境省「3R行動見える化ツール〈食品廃棄物編〉」
- 総務省統計局「小売物価統計調査（動向編）」（平成27年）
- 松田健士ら（2010）、「厨芥類の発生抑制と再資源化のトレードオフを考慮した家庭系廃棄物処理のライフサイクル分析」、日本LCA学会誌、第6巻 4号、p.280-287
- 独立行政法人 環境再生保全機構「大気浄化植樹マニュアル」（2014年度改訂版）



ワーク③：探検！あなたの家の冷蔵庫

食べ物を捨てないための工夫がされているかも？  
冷蔵庫の中を見てみよう！（開けっぱなしにしないでね！）



早く食べた方がいいもの、買わなくてはならないもののメモがある。

見つけたら○⇒

すっきりしていて、中がよくみえる。

見つけたら○⇒

野菜や肉など、くさりやすいものが袋やラップに包まれている。

見つけたら○⇒

賞味期限が近い物が手前の方に置いてある。

見つけたら○⇒

もし食品ロスになりそうな食べ物があったらここに書こう

考えてみよう！

食品ロスゼロの達人<sup>たつ</sup>になろう！

食品ロスをゼロにするために何ができるかな？  
お家の人といっしょに考えてみよう！



おいしく食べきるために・・・

好ききらいをせずに食べきろう！

ごはんの前におかしを食べ過ぎ<sup>す</sup>ないようにしよう！

賞味期限<sup>しょうぎげん</sup>の近いものから食べよう！

食べきれない食べ物を買ってしまわないために・・・

！ お買い物に行く前に・・・

冷蔵庫<sup>ぞう</sup>に入っている食べ物を確認しよう！

(例えば、納豆<sup>なっとう</sup>やヨーグルトなどが残っていないかな？)

買うものを整理してメモを作ろう！

！ お買い物をしている間は・・・

安い時も買い過ぎ<sup>す</sup>ないように気をつけよう！

はかり売り・ばら売りをうまく使おう！

長くおいしく食べるために・・・

食べ物を長持ちさせるテクニックを調べて、やってみよう！

(例えば、野菜<sup>さいふくろ</sup>は袋に入れておく、など)

考えてみよう！

## ふりかえり

取り組んでみて、どうだったかな？  
思ったより食品ロスは多かった？少なかった？  
食品ロスをゼロにすることができるように、  
これから取り組みたいことを考えてみよう！



食品ロス  
チャレンジ

食品ロスを減らすために、自分にできる  
ことを書いてみよう！！

◆ぼく、わたしにできること

◆お家の人からの応援メッセージ！！

## 保護者の皆様へ

この「食品ロスダイアリー」は、お子様たちが身の回りで発生する食品ロスに気づき、食品ロスを減らすためにできることを考える機会の提供を目的としています。お子様の取り組みに御協力いただくとともに、御一緒にお考えいただければ幸いです。

大田区資源環境部ごみ減量推進課

電話 03-5744-1628

FAX 03-5744-1550