



食品ロスを減らすために

君にできることはなあ〜に？

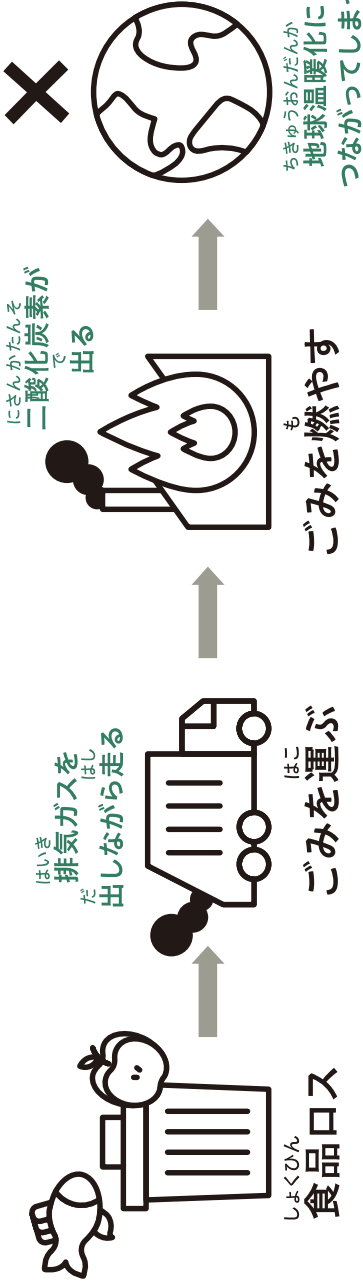
3ページ目のチェックリストを見て考えてみよう。



なぜ食品ロスを減らしたほうがいいの？

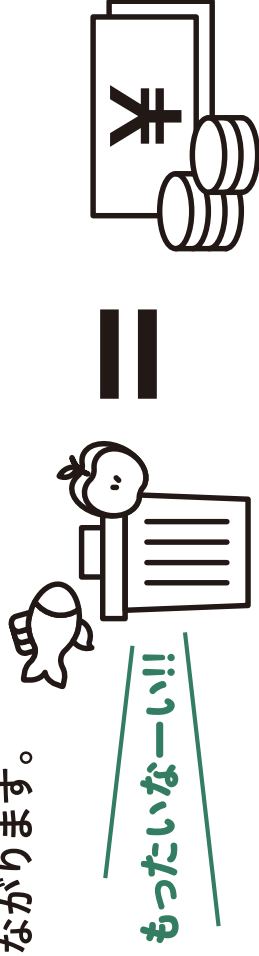
1 地球を守ることにつながる

食品ロスを減らすことでごみの量が減り、地球温暖化の原因であるごみを運ぶときに出る車の排気ガスやごみを燃やすことで発生する二酸化炭素の排出量を減らすことができます。



2 お金のむだを減らすことができる

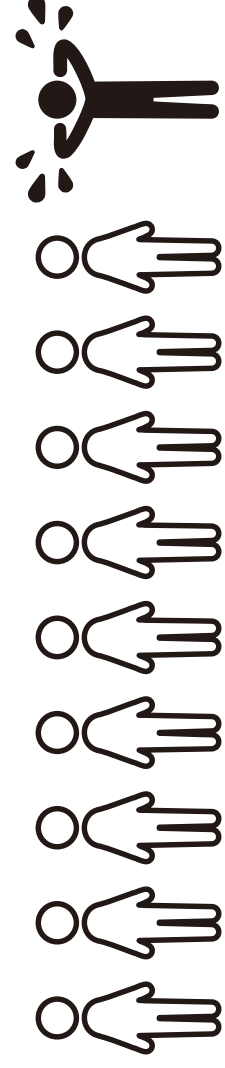
買った食べ物を食べずに捨ててしまうのは、その分お金の無駄づかいにつながります。



買わずに注意

3 食べものが必要な人がある

世界で食料が必要な人がたくさんいるのに、まだ食べられる食品を捨てるのは、とてももったいないことです。



世界では10人に1人が、栄養不足で困っています。



食品ロスを減らすためのチェックリスト



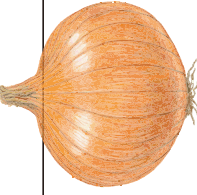
買った物の前に、冷蔵庫をチェックする

☐

賞味期限と消費期限について知る



すぐ食べるものは棚の手前から買う



使う分、食べられる分だけ買う

☐

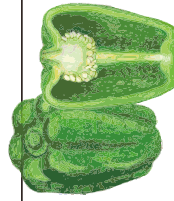
野菜の皮をむきすぎない・切りすぎない

☐

食べきれる量の料理を作る

☐

好き嫌いをなくす

☐

残りものは別の料理へ変身させる

☐

外食で注文しすぎない

☐

生ごみの水分を切って捨てる

☐

賞味期限と消費期限について正しく知ろう!

賞味期限

おいしく食べることができる期限

消費期限

過ぎたら食べないほうがいい期限

ペットボトル飲料
卵
ソーセージ
かんづめ
レトルト食品
カップ麺
スナック菓子
など

傷みにくい
食品が多いね

お弁当
サンドウィッチ
おそうざい
おさしみ
ケーキ など

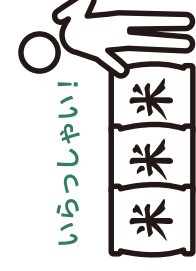
傷みやすい
食品が多いね



2つの期限の違いを知って、食品ロスを減らそう!

ありがたいの気持ちを込めて、大切に食べよう!

お米



食べ物、みんなのところへ来るまでに、たくさんの人とかかわり、長い旅をしてきます。料理を作ってくれた人や食材に感謝の気持ちをもち、大切にいただきます。それが食品ロス削減にもつながります。



食べものにはたくさんの方の気持ちがかかっています。

なるほど!