やっぱり!!
ぱわー

第6号
発行：一宮市教育研究会
食育・給食部会
２０２６年１０月発行

「食品ロス」を減らすためにできることは

日本で、**まだ食べられるのに捨てられてしまった食品（＝食品ロス）**は年間 461 万トン※１。
これは、**一人当たり毎日おにぎり１個分（国民全体で約 1．2 億個分）を捨てている**のと同じ量です。わたしたちにできることはなんでしょうか？　※１農林水産省及び環境省「令和６年度推計」

わたしたちが家庭でできること

食品ロスの半分は家庭から発生しています

ポイントは「3ないルール」





１　買いすぎない　：　必要な分だけを計画的に買う。
２　作りすぎない　：　食べきれる量だけを作る。
３　食べ残さない　：　食材をむだにせず、おいしく食べきる意識をもつ。

それでも残ってしまいそうなときは･･･

方法①　すぐに冷凍保存

食品が傷む前に冷凍して、後日のおかずやお弁当に活用する。

冷凍する際は、1食分ずつ小分けにしておくと、食べるときに便利。




方法②　エコクッキング

冷蔵庫に残っている野菜をスープやカレーにする。また、だいこんやにんじんをきれいに洗って皮ごと調理して食べる。そして、残さず食べきることが大切！





方法③　フードドライブ

家庭で使いきれない食品を地域の福祉団体やフードバンク団体へ寄付する。持ち込み先はコンビニやスーパー等がある。

【条件】※寄付先によって条件は異なる
・未開封のもの
・賞味期限が1～2か月先のもの
・常温保存ができるもの
など



今月は

食品ロスクイズに挑戦！



参照：消費者庁ウェブページ




SDGｓについて考えよう！世界の飢餓（きが）問題に目を向け、「もったいない」を減らすためにできることを考えてみよう。

【第1問】
食べ物の「おいしく食べられる期限」を表す言葉は？

① 消費期限
② 賞味期限
③ 使用期限

＊ヒント
長持ちするおかしやジュースなどによく書いてあるよ。



【第2問】
家庭で出る食品ロスの理由で、一番多いのは？

① 期限切れ
② 食べ残し
③ 皮のむきすぎ

＊ヒント
給食で出る食品ロスも同じだよ。



【第3問】
食品ロスを削減するために心がけるとよい「3つのない」とは？

① 買いすぎない・作りすぎない・食べ残さない
② 捨てない・隠さない・迷わない
③ 買わない・作らない・食べない

＊ヒント
やりすぎないことが大事だよ。



答え：第１問 ②賞味期限　第２問 ②食べ残し　第３問 ①買いすぎない・作りすぎない・食べ残さない

※一宮市教育研究会　食育・給食部会では、今後も食育広報紙「やっぱり！！食ぱわー」を毎月発行していきます。親子で読んで「食」に対する意識を高めていただけたらと思います。