

ろすのんが笑ったよ!



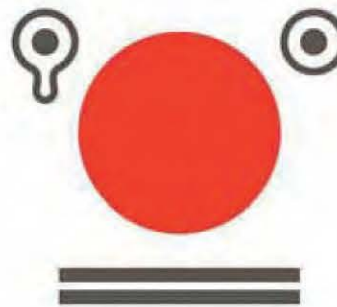
NO-FOODLOSS PROJECT

食べ物を無駄にせず  
使いきってほしいのん

ろすのん、わかったよ!  
「食品ロス」を減らすために  
家族みんなで行動するね!

みんなで減らそう!

食品ロス



NO-FOODLOSS PROJECT

食べ物が  
もったいないよ...

あなたはだあれ?  
なぜ、泣いてるの?



# はじめに

みんなは、毎日おいしいごはんやお菓子を食べているよね。  
 オムライス、チャーハン、ハンバーグ… ちゃんときれいに残さず食べているかな？  
 このお話を読んで、食べ物大切さや環境のことを考えてみましょう！

## 登場人物

アイちゃん  
と  
ママ



ろすのん

※下のミニちしきを見てね！



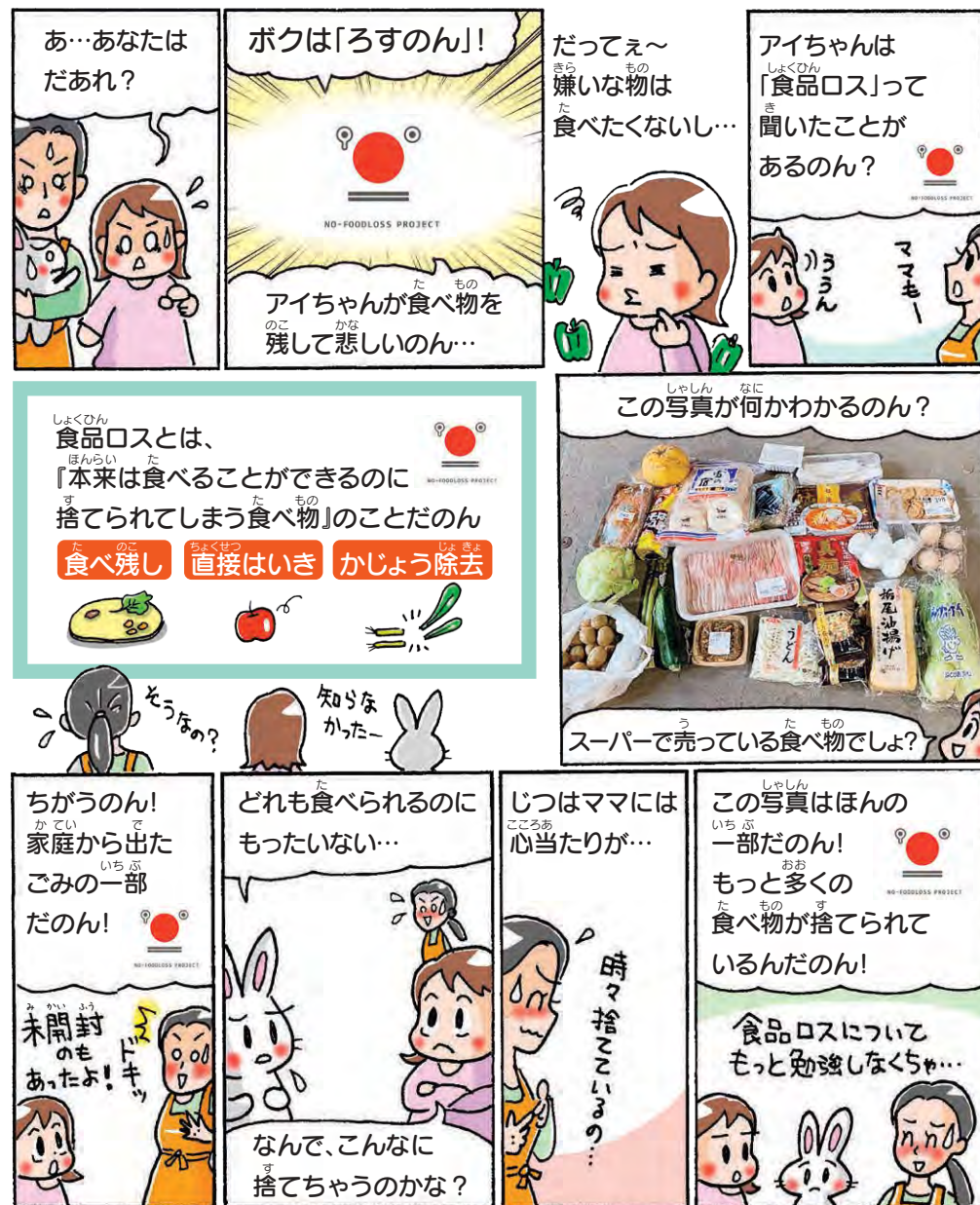
エコうさちゃん

アイちゃんのお友達。

アイちゃん: 静岡市の小学校に通う女の子。  
 ママ: アイちゃんのお母さん。



# 食品ロスってなあに？

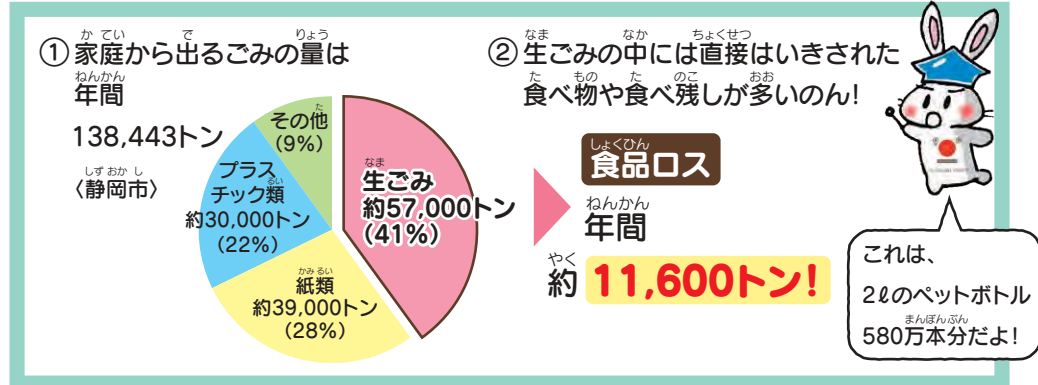


「ろすのん」は、食品ロスをなくす(non)という意味から名付けられた農林水産省のキャラクターだよ。赤い鼻はお皿、口はおはして語尾に「のん」がつくのが口ぐせだよ。



エスターズ SDGs(=持続可能な開発目標)とは、すべての人にとってよりよい世界になるよう、国際連合の加盟国が話し合って決めた、2030年までに達成すべき17の目標のことだよ。17の目標を関連付けて考えることが大切なんだ。

# どれだけのご食品が捨てられている？



※令和元年度組成調査(家庭から出されたごみ袋の中身を調べる調査)結果より

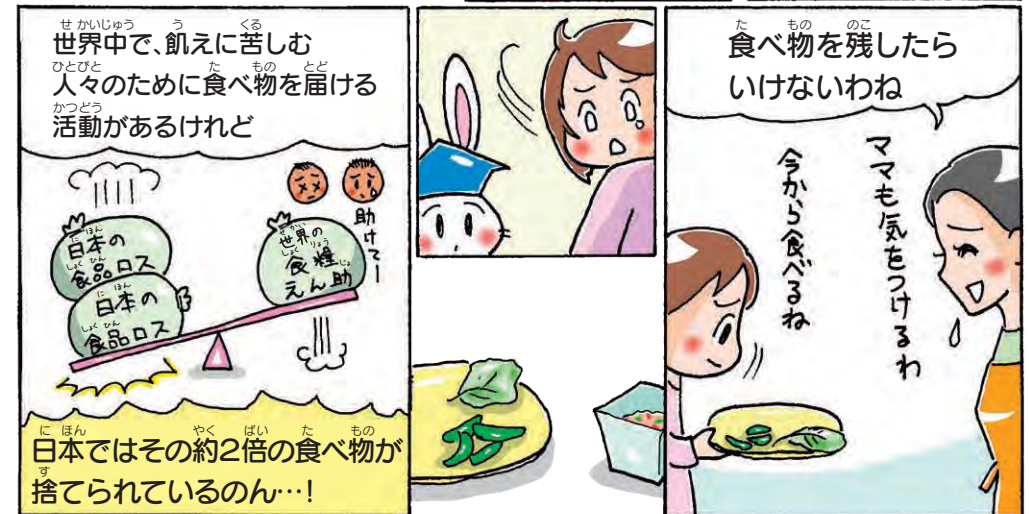
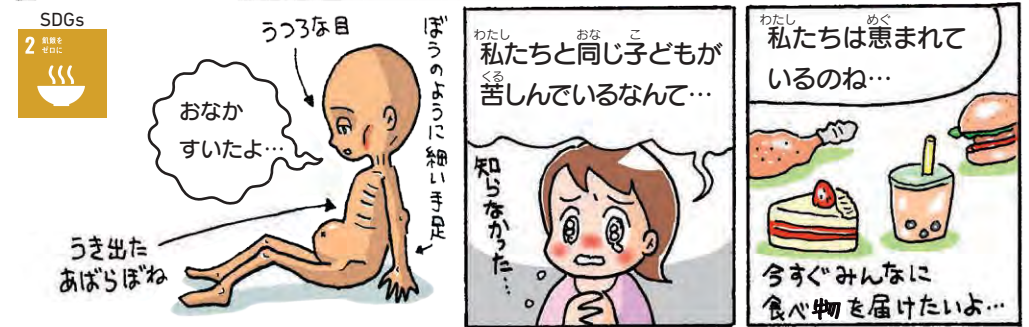
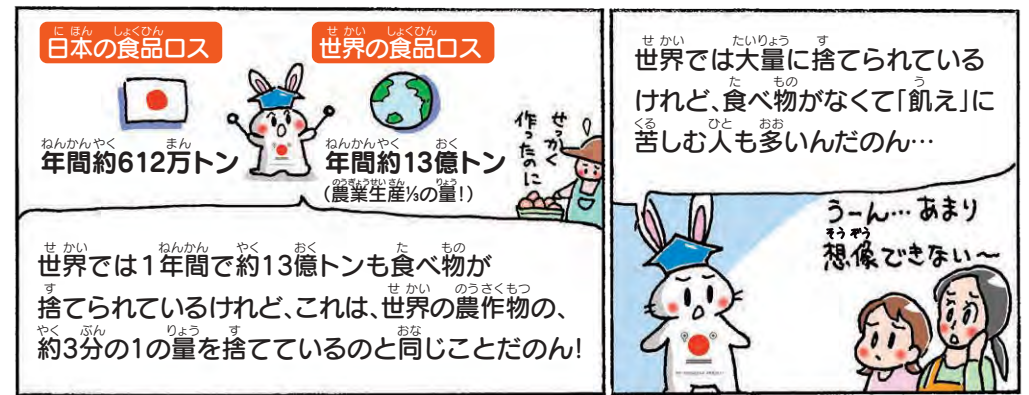


出典:【日本全体の食品ロス割合】

「食品ロス量(平成29年度推計値)の公表について」(農林水産省)

「我が国の食品廃棄物等及び食品ロス発生量の推計値(平成29年度)の公表について」(環境省)

# 世界の食品ロスと「飢え」問題

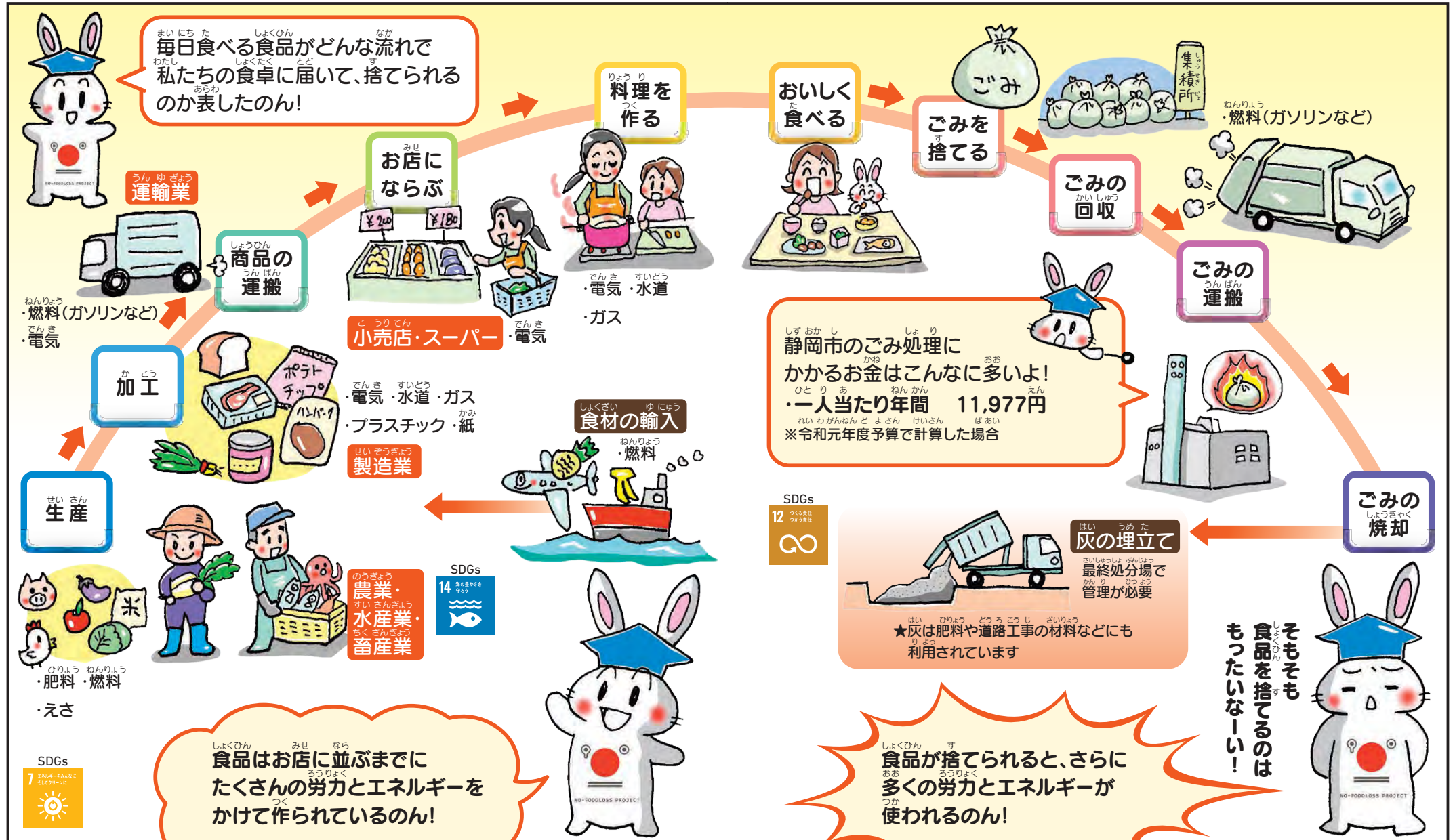


出典:【世界の食品ロス】

「国連食糧農業機関 (FAO) 世界の食品ロスと食糧廃棄(2011年)」

# 食品が食卓にならぶまで

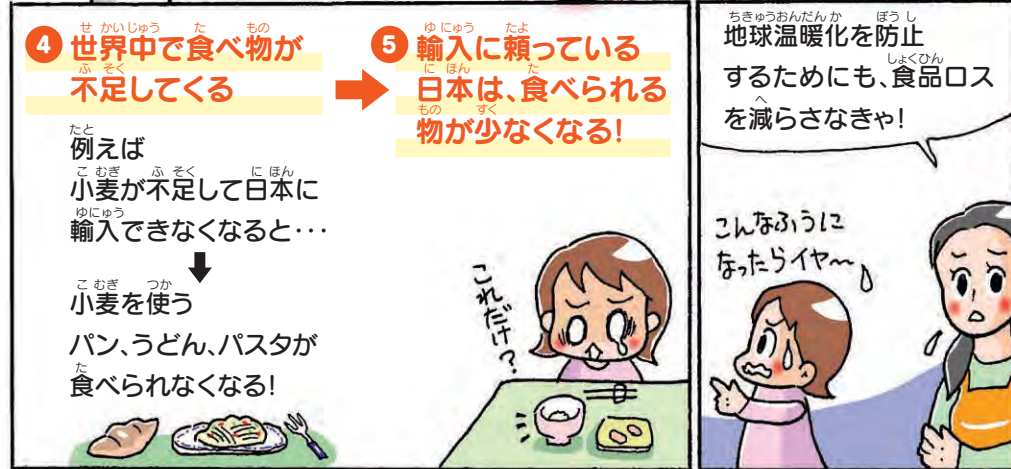
# & 食品が捨てられると...



食料自給率とは、日本で消費(食べたり・使われたり)される食べ物が、どのくらい、国内の生産でまかなえているか(自給できているか)を示す割合のことだよ。日本の自給率は37%で、先進国の中で一番低いよ。

スーパーでは期限切れの商品、飲食店や家では料理の食べ残しなど、毎日大量に食品ごみが捨てられているんだ。食料を輸入するのも多くのエネルギーやお金が使われているから、すごく“もったいない”よね。

# 食品ロスと地球温暖化



8 **ミニちしき** 食べ物は多くの水を使って作られるので、食べ物だけでなく、同時にその国の水も輸入していることになるよ。食品ロスを減らせば世界の水を守ることに繋がるんだ!

SDGs 6 安全な水とトイレを世界中に

# 「食品ロス」はなぜ起きるの?



## 「食品ロス」の主な種類

1 食べ残し	2 直接はいき	3 かじょう除去
<p>● 作りすぎ</p> <p>● 好き嫌い</p> <p>● お店で注文しすぎ</p>	<p>● 買いすぎ</p> <p>● 保存方法がよくない</p> <p>● お店で注文しすぎ</p>	<p>● 食べられる部分も捨てている</p> <p>● メニューに工夫がされていない</p>
<p>わたしは食べ残すことがあるから、好き嫌いがないようにがんばるね!</p>	<p>毎日料理でよくやっちゃうのよね...</p>	

9 **ミニちしき** 輸入が増えれば、外国では食べ物を作るために大量の木が切られて農地を増やすことになるよ。食品ロスを減らせば、森林伐採を防ぐことにもつながるよ!

SDGs 15 陸の豊かさを保つ

# わたし 私たちが



「食品ロス」を少しでも減らすために  
私たちにできることがあるのん!  
①家でできること ②外出先でできることの  
2つを考えてみるのん!

## ① 家でできること

### 1 冷蔵庫を上手に使う

日付や名前を書くときは、  
ホワイトボード用のペン  
なら書き換えが簡単。

中身が見える透明容器を  
活用

フリースペースを  
作ることも大切

冷蔵庫を上手に使用すれば  
食品ロスが減らせるの?

使いかけや早く食べたい物は  
クリップで留めて自立場所

早く食べる物は  
自立場所に

小さい物は  
カゴを活用

冷凍庫は  
「縦」収納

冷蔵庫に物を入れる時は  
しまう場所に気をつけるね!

大切なのは「整理」と  
「保存」だのん!

出典:  
「食品ロス削減マニュアル」  
(消費者庁)

野菜室(5~10℃) 夏野菜(トマト・キュウリ・ナスなど)や果物。

チルド室(0~3℃) 加工品(ハム・ソーセージなど)やチーズ、みそなど。

冷蔵室(2~5℃) 卵や調味料。

パーシャル室(-3℃) 肉、魚貝など。

# できること

## 2 食材を正しく使い切る

例/葉もの野菜の根は  
ギリギリで切る



キャベツの外皮やしんは  
細かく切れば食べられる



今でもったいなかったわー

ママのお手伝いをする時、  
私も挑戦するね!

ニンジン皮にも栄養が  
たくさん。むかなくてもOK



## 3 残さず食べ切る

あま  
余ったら  
つぎ  
次の日に  
食べる



いためものに  
混ぜる

嫌いな物も食べる  
ようにがんばるね!



料理を工夫  
例/ブロッコリーの  
しんを使った料理

## ② 外出先でできること

必要な物をチェックしてから出かけ、買いすぎない

外食は食べ切れる分だけ注文する

## それでも食べ切れない時は…「フードドライブ」を活用しよう!

「フードドライブ」とは、家庭であまった食品を、学校や職場、スーパー等で受け入れて  
集め、フードバンクや社会福祉施設などに寄付すること

### 静岡市内のおもな設置場所

- 各区役所
  - フードバンクふじのくに
  - 沼上資源循環学習プラザ(しずもーる沼上)
  - 西ヶ谷資源循環体験プラザ(しずもーる西ヶ谷)
  - 各種スーパー など
- くわしくは [f-cc.net/cool-po/foodbank.pdf](http://f-cc.net/cool-po/foodbank.pdf)



だれかに  
おす分けする  
のもいいわね

こんども  
今度持って  
いくね!

### フードドライブで寄付できるもの

- 缶詰、インスタント食品、レトルト食品、ギフトパック(お中元等)、調味料、お米、
- パスタ など 期限が切れておらず 未開封のもの

# 消費期限と賞味期限の違いって？



<p>この表を見るとわかりやすいの！</p>	意味	どんな食品
	消費期限	すぎたら食べない ほうがよい期限
賞味期限	おいしく食べることが できる期限 ※すぎてもすぐに食べられなくなるわけではない	くさりにくく長く保存できるもの 

こんなイメージだよ

まだ食べられるよ

もう食べないで

消費期限

賞味期限

消費期限はすぎてもいいのね！

賞味期限をすぎても、すぐ捨てなくてもだいじょうぶな場合もあるの

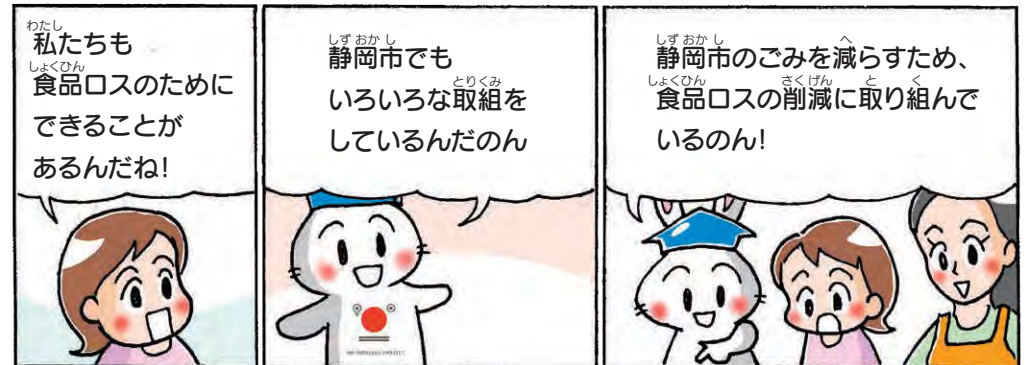
冷蔵庫は期限が近いものを手前にして、買い物でもすぐ使う食品は手前から取ろうね

卵は上手に保存すれば50日間もつ！

手前から…

今度、スーパーでやってみるね！

# 静岡市の取組は？



## 静岡市の取組

- もったいない運動**  
「もったいない」をキーワードに、人や物を大切にすることを育み、ごみの減量や資源化(リサイクル)をする取組だよ。
- 3切り運動**  
静岡市では、家庭から出る燃えるごみの約4割が生ごみなんだ。生ごみを減らすために「食材の使い切り」「食品の食べ切り」「生ごみの水切り」の「3切り」運動をやっているよ。
- シズオカたべきり協力店**  
小盛りメニューや外食の際に残った食べ物の持ち帰りをすすめる飲食店を「シズオカ食べきり協力店」に登録して、食品ロスの削減をPRしているよ。



# 「食品ロス」を減らせばみんな笑顔に!

「食品ロス」について  
べんきょう  
勉強になったね!

私達は食べ残しを減らす  
ために、好き嫌いを  
なくすね! もちろん  
ママのお手伝いもするよ!

食品がいつも手軽に  
買えて、そのありがたみを  
わす  
忘れていたわ...

これからは  
気をつけようわ

それに「食品ロス」を  
減らせばいいことが  
いっぱいありそう~♪

- ・食費が減る
- ・ダイエットになる

ママ、  
やる気アア!

アイちゃん、ママさん  
ぜひこれからも  
続けてほしいのん!

おや?

ろすのん  
ぶんり  
分離!!

ポン!

これでもくも安心して帰れるのん!  
みんな、がんばるんだのん!

みんな、ありがとうだのん!  
食品ロスが減るのは  
とってもうれしいのん!

「もったいない」の気持ちを忘れず、食べ物をもっと大切に! みんなではじめようね!

NO-FOODLOSS PROJECT

## 「やってみよう!」 ノートなどに食品ロスダイアリー(日記)をつけてみよう!

毎日記録してみても変化はあったかな?

日	月	日	(曜日)	冷蔵庫の中
捨てたもの	理由			
食べ残しの食品 (例)・夕飯のおかず(野菜)	嫌いな食べ物を残してしまった			
手つかずの食品 (例)・ひき肉(200グラム)	料理に使わず、消費期限が過ぎた			

ダイアリーをつけると  
捨てている食品の多さに  
気がつくかも?

記録をつけてみると  
もったいないことをずっと  
していました... 反省~!

## 「挑戦してみよう!」

再生野菜、リボンベジタブル(通称リボベジ)で、エコ活動をしてみよう! 豆苗やネギなどの再生野菜は切った後、水に浸して育てればまた食べられるよ!

- ### 育て方のポイント
- ・水は少量でOK
  - ・日当たりのよい窓際に置く
  - ・水は1日に1回は取り替える
  - ・カビや異臭が発生したら捨てる

例)豆苗



1日目 ▶▶▶ 4日目 ▶▶▶ 10日目



おいしそうな  
料理に変身♪