

メモ

「もったいない」をみんなで考えよう!  
かんが

食品ロス  
ドリル

「のこSUN」ってよんでね!



おきなわけんしよくひん さくげんけん みんな うんどう  
沖縄県食品ロス削減県民運動  
キャラクター「のこSUN」

しょうがっこう ねん くみ  
小学校 年 組

なまえ  
名前



このドリルはHPから  
ダウンロードできるよ!



# 食べものを観察してみよう

どんなことが書かれているかな？

賞味期限？

名称？

アレルギー？

消費期限？

栄養成分？

保存方法？

製造者？

外装：PP？



もんだい 1

どんなことが書かれている？

	サンプル1	サンプル2
名前		
日付		
保存方法		
アレルギー		



もんだい 2

サンプル1とサンプル2のちがいはどこでしょう？

※当てはまるところに○をつけてみよう。



もんだい 3

先に食べた方がよいのはどっち？、

それはどうしてだと思う？

# 賞味期限って何だろう？

## 「賞味期限」と「消費期限」の

ちがいを学ぼう！

食べものの悪くなりやすさでルールがあるよ。

書かれている日づけがすぎちゃうと

どうなるんだろう？

### 賞味期限

- 日づけが少しすぎても、ほとんど味にちがいが無い。
- すてちゃうともったいないから、早めに食べよう！

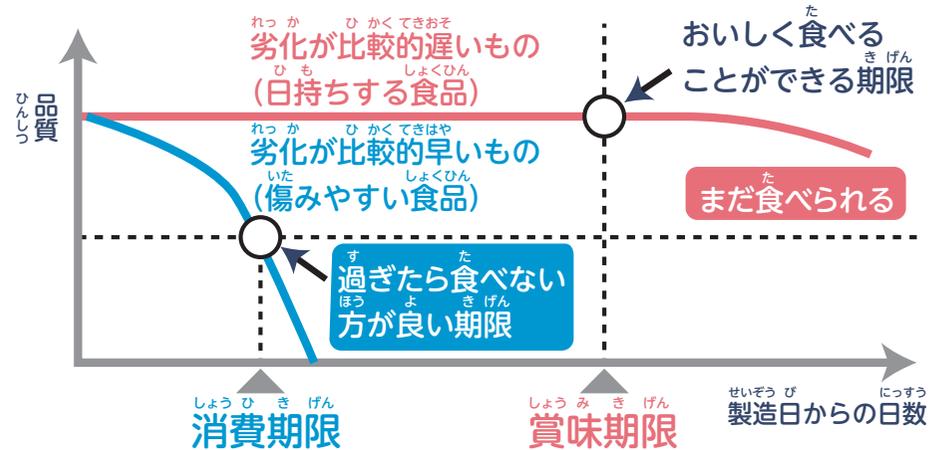


### 消費期限

- 書かれている日づけがすぎたら、おなかがいたくなる悪いきんがふえちゃう。
- 食べないようにしよう！



## 消費期限と賞味期限のイメージ



消費期限と賞味期限のイメージ  
(引用:消費者庁「啓発用パンフレット」)



## もんだい 4

正しいことばを線でつないでみよう

賞味期限

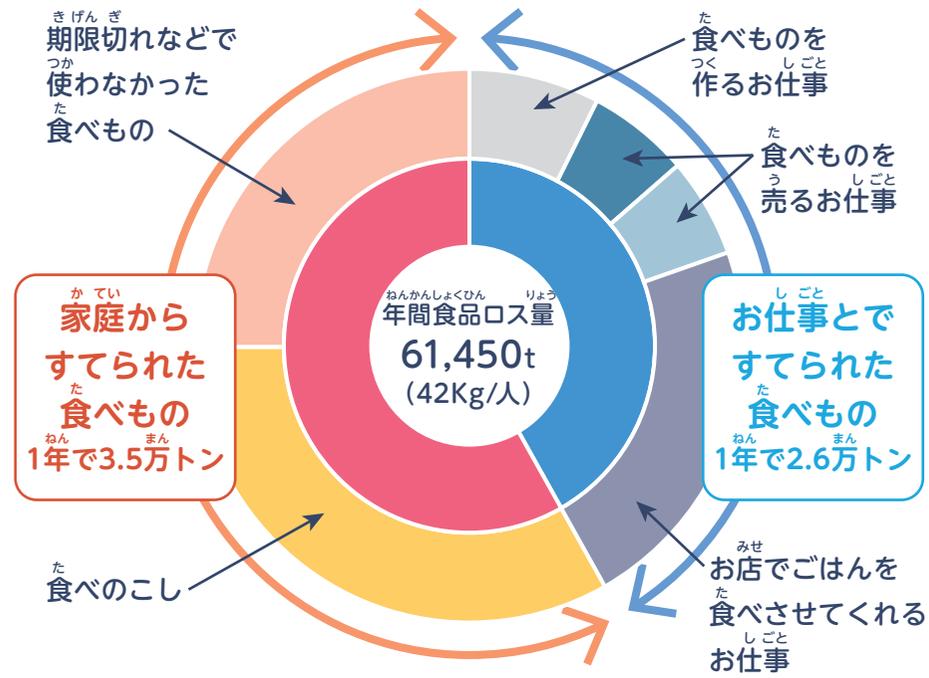
消費期限

書かれている日にちがすぎたら食べないほうがいいもの

書かれている日にちがすぎても食べることができるもの

# まだ食べられるごはんが ごみとして捨てられている!?

## =食品ロス



おきなわ県では、1年でおよそ6万トン  
(1日でおわん1杯分)の食べものが  
食品ロスとして捨てられていて、  
じつはその半分いじょうが、  
おうちからもやすごみとして  
捨てられているんだ。



## おうちで、食べものをすててしまった りゆうのランキング

- 第1位 おいているあいだに、  
食べものがダメになった。
- 第2位 賞味・消費期限がすぎた。  
**賞味期限** **消費期限**
- 第3位 食べきれないぐらいごはんを作りすぎた。
- 第4位 もらいもので、食べきれなかった。
- 第5位 食べられるところも、すててしまった。

## おしごと中に、食べものをすててしまった りゆうで多かったもの

- 食べものを作るときに  
しっぱいして食べれなくなった。
- 食べものを売る期限がすぎた。
- 作ったごはんをお客さんが食べのこした。

(れいわ3年度にしらべたデータ)

# 食品ロスって何がわるいの？

## 羊 お金のこと

- おうちですててしまった食べものを買ったお金がかムダになる。(そのぶん、ほかのものが買えたはず)
- ごみをはこんだり、ごみをもやしたりするためのお金がかかる。(すみやすいちいきにするためのお金(ぜいきん)がかムダにつかわれてしまう)



食品ロスのせいで、  
1年間で1人あたり、  
約35,700円が  
ムダになっている

※4人家族の場合、約14万円/年



## しげん 資源のこと

- 食べものを作ってくれた人たちのがんばりや、食べものをみんなのところにとどけるためにつかったエネルギー、生きもののいのちがムダになる。



## かんきょう 環境のこと

- ごみがふえる
- ごみをはこんだり、ごみをもやしたりするときに、ちきゅうおんだんかのげんいんとなる悪いガスが出てしまう。(気温があつくなって、すごしくくなる)



## ひんこん 貧困のこと

- 食べものがすてられている一方で、じつはごはんが買えなくて、いつもおなかをすかしている人たちもいる。



# 食品ロスをなくそう大作戦!

## おうちで

その  
1

食品ロスのことを知る、  
つたえる、思い出す。



その  
2

食べものを大切に<sup>たいせつ</sup>にする。



その  
3

食べものの日づけを良く見て、  
おいしく食べ<sup>た</sup>きる。



その  
4

ひつようだと思<sup>おも</sup>うりょうの  
食べものをじゅんびする、  
か<sup>か</sup>いすぎない。



その  
5

どんな食べものがどのくらい  
おうちにあるか知る。



## おみせで



みんなで、  
食品ロスゼロを  
めざそう!!

その  
6

すぐに食べるものは手前<sup>てまえ</sup>に  
ならんでいるものから<sup>か</sup>買う。



その  
7

買いものメモ(何をどの  
くらい買うよてい)を見る。



その  
8

食べきれりょうの  
おりょうりを<sup>た</sup>のむ。



その  
9

食べのこしたものは、  
もちかえれるか  
お店の人に<sup>みせひと</sup>聞いてみる。



その  
10

あまった食べものは、  
食べるものにこまっている  
人<sup>ひと</sup>たちを助ける<sup>たす</sup>団体<sup>だんたい</sup>にあげる。



# ワークシート①

おうちで、「賞味期限」のしるしがついている食べもの  
を見つけて、書きだしてみよう！

たとえ：かんづめ

おうちで、「消費期限」のしるしがついている食べもの  
を見つけて、書きだしてみよう！

たとえ：おにぎり

おうちで、「日づけ」のしるしがついていない食べもの  
を見つけて、書きだしてみよう！

たとえ：じゃがいも

食品ロスをださないために、買い物をする時、みんなに守ってほしいルールは何でしょう？  
せいかいだと思うものに  をつけてみよう。

お店に行く前に、おうちにどんな食べものがあるか見ておく。

食べものがならんでいる手前からじゅんばんにとる。(たなのおくからとらない)

いつまで食べられるものなのかの日づけと、食べるまでおうちのどこにおいておいたら良いかのしるしをさがす。

食べる前にわるくなってすてちゃうかも  
とおもっていても、安くおとくなものをたくさん買う。

# ワークシート②



どんなものを  
どのくらいすてたか  
ふりかえりがだいじ!

きろくをすることで食品ロス<sup>しょくひん</sup>を減<sup>へ</sup>らす効果<sup>こうか</sup>があると言<sup>い</sup>われているよ。おうちの食品ロス<sup>しょくひん</sup>を書<sup>か</sup>き出<sup>だ</sup>してみよう。

ひ 日づけ	ようび 曜日	すてたもの	すてたりよう	すてたもののしゅるい				すてたりゆう			
				いえ 家で調理 したもの	こうにゆう 購入した もの	もらい もの	しゅうかく したもの	た 食べ のこし	いたんだ	きげん 切れ	おいしく なかった
8/9	土	ごはん	おちゃわん1ぱい	○				○			
/											
/											
/											
/											
/											
/											
/											

き  
気づいたこと

# 自由研究のしおり



食品ロスについての自由研究のテーマを  
かんがえるヒント

おうちの中でみつけた、「賞味期限」、「消費期限」の日づけが書いてある食べもののちがいは何かな？



食べようと思って買った食べものが、おうちですてられてしまうのはなぜ？



日づけが書かれていない食べものは、まだ食べられるかどうかどうやって見分けているの？



おうちで、食べものをしまうルールにはどんなことがある？



次のページをつかって、自由研究をかんせいさせよう！

※それぞれのわくには、下に書いてあるようなことを書くだよ。↓↓↓

自由研究のテーマ	何を調べようと思ったのかを書いてね。
調べようと思った理由	調べようと思ったきっかけは何かな？
調べる方法	どうやって調べるのかのやり方や、準備する道具はあるかな？
調べてわかったこと	調べて何が分かったのか書いてね。
感想	調べてみておもしろかったことや、おどろいたことなどを書いてね。
気になったこと、さらに調べてみたくなったこと	今回、調べきれなかったことや、ふしぎに思ったことを書いてね。

# 自由研究ノート



しょうじく  
食品ロスについて  
しらべてまとめよう!!

じ ゆう けん きゆう  
自由研究のテーマ

しら べよう おも した り ゆう  
調べようと思った理由

しら べ ほう ほう  
調べる方法

ねん 年  
くみ 組  
なまえ 名前

しら べて わ かった こと  
調べて分かったこと

かん そう  
感想

き になった こと、さらに しら べて み た く な った こと  
気になったこと、さらに調べてみたくなったこと