

沖縄県食品ロス削減ガイドブック 45分授業シナリオ（参考例）【※説明時間 30分程度】

ページ	タイトル、項目	内容
表紙	食品ロス削減ガイドブック～食品ロスについて考えよう！」	今日の授業は、「食品ロス」について考えよう！です。 食品ロスという言葉を知っているという人？知っている、聞いたことがある子は、じゃあ、みんなにちゃんと説明できますか？
1章	食品ロスって何だろう（知識編）	（※説明時間 7分程度）
（概要）これからみんなと一緒に学んでいきましょう！		
02	まだ食べられるごはんがごみとして捨てられている？！ (2分程度)	<p>食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品です。</p> <p>捨てられた原因は、食べ残しや、食品の賞味期限・消費期限切れ、野菜の端っこや皮等必要以上に捨ててしまっている部分など、様々です。</p> <p>お家で、食品を買いすぎて余る場合は家庭での食品ロスであり、お出かけした時のレストランで、食べ残すと「お店（外食産業）」での食品ロスとなりますが、ともに生活に身近な問題です。</p> <p>日本全体では年間約464万トンの食品ロスが出ており、そのうち、半分近い233万トンが家庭から出ています。ちなみに、世界中で食べ物が手に入らなくてお腹を空かしている人たちに食料を支援している量（約320万トン）よりはるかに多い数字です。</p>

ページ	タイトル、項目	内容
03	<p>どうして食品ロスを減らさないといけないの？ (5分程度)</p>	<p>捨てられた食品のほとんどはごみとして焼却処分されています。でも、食品は他のごみと違って水分を多く含んでいるので、燃やすのにたくさんのエネルギーが必要となるのです。</p> <p>さらに、地球温暖化の原因の一つである二酸化炭素もたくさん発生してしまいます。もし100トンの食品ロスを減らすことができれば、46トンの二酸化炭素を減らすことができると言われています。</p> <p>また、日本は、国内だけで必要な食品を用意することができず、必要な食品の約6割を海外からの輸入に頼っています。輸入するには、コストや時間がかかります。また、もし輸入できない状況になったら、食料が足りない、なんてことも起きてしまいます。そんな大事な食品を捨てるのはもったいないことなのです。</p> <p>お金の面も考えてみましょう。生活にかかるお金の中で食べ物に使っているのは約1/4です。せっかく買った食品を捨てるということは、このお金をそのまま捨てているのと変わりません。</p>
<p>2章 沖縄の状況 (※説明時間 5分程度)</p>		
<p>(概要) ここまで、日本全体の食品ロスについて学びました。 では、みなさんが住んでいる沖縄県ではどうでしょうか？</p>		
04	<p>県内の食品ロスの状況 (2分程度)</p>	<p>沖縄県では、1年間で約4.1万トンもの食品ロスが出ています。これは、1人あたりにすると、毎日およそコロッケ1個分(約76g)を捨てている計算になります。</p> <p>また、そのうちの半分以上は、みなさんの家庭から出ています。</p> <p>「お店がたくさん捨てている」と思っていた人もいるかもしれませんが、実は、私たちの生活の中からもたくさん出ているのです。</p> <p>沖縄県では、2031年までに(あと5年間のうちに)、毎日この食品ロス量を20gずつ減らすことを目標にしています。</p>

ページ	タイトル、項目	内容
05	経済損失について (3分程度)	<p>では次に、「お金」の面から考えてみましょう。</p> <p>沖縄県では、食品ロスによって、年間で約351億円分の食べ物が捨てられています。これは、県民1人あたりで見ると、年間約2万4千円を捨てていることになります。</p> <p>さらに、これら捨てられた食品は、みんなの税金を使ってごみ焼却場で処分されています。さきほどもお伝えしたように、みんなで毎日20gずつ食品ロスを減らすと、年間で1万トンのごみ処理費用（約4億円）が節約できる計算になります。</p> <p>もしこのお金があれば、何ができると思いますか？この4億円があれば、例えば、みんなの町の教育や福祉を良くする等、もっと住みやすい街づくりに役立てられます。</p> <p>また、家庭からでる食品ロスだけみても、1世帯あたり年間約4万5千円がむだに捨てられている計算になります。</p>
3章 食品ロスを減らすためにできること（※説明時間 13分程度）		
<p>（概要）</p> <p>では、こうした食品ロスを減らすために、私たちにはどんなことができるのでしょうか？</p> <p>食品ロスは、特別なことをしなくても、日々のちょっとした工夫で減らすことができます。</p>		
06	一般家庭における食品ロスの発生場所 (3分程度)	<p>家庭で食品ロスが発生する主な原因は、次の3つです。</p> <p>「食べ残し」</p> <p>「直接廃棄」：期限が切れたからという理由等で、そのまま捨てられた食品のこと</p> <p>「過剰除去」：野菜の皮を厚くむき過ぎたとか、へタの部分を大きく切りすぎたとか</p> <p>みなさんはこの中で、どれが一番多いと思いますか？</p> <p>大人の方にアンケートをとって聞いてみたら、一番多かった理由としては、家にある食べ物が傷んでしまって（傷むとは、お野菜やお肉等が腐ってしまうこと）捨てたという「食べ残し」でした。</p> <p>次に、賞味期限や消費期限が切れていたから捨てたという「直接廃棄」です。</p>

ページ	タイトル、項目	内容
07	食品ロスを減らすために できること（3つのコ ツ） （1分程度）	では、どうすれば食品ロスを減らせるのでしょうか？ ポイントは3つです。 「買いすぎない」、「使いきる」、「食べきる」 これから、それぞれの場面での工夫を見ていきましょう。
08-09	お買い物編 （2分程度）	まずは、「お買い物」のときにできる工夫です。 食品ロスは、実は「買いすぎ」から始まることが多いのです。 安いからといってたくさん買ってしまくと、食べきれずに捨てて しまうことがあります。 そこで大切なのが、 「買い物の前に冷蔵庫の中を確認する」、「何を作るか献立を 考えてから買う」、「食べきれ分だけ買う」 といった工夫です。 また、すぐに食べる場合は、手前にある商品（てまえどり）を 選ぶことも、食品ロス削減につながります。
10	消費期限と賞味期限 （1分程度）	「消費期限」と「賞味期限」の違いを知ることも大切です。 「消費期限」は、「過ぎたら食べない方がよい期限」 「賞味期限」は、「おいしく食べることができる期限」なの で、期限がきたからといって、すぐに捨てる必要はありま せん。
11-12	保存編 （2分程度）	次は、食べ物を長持ちさせる「保存」の工夫です。 せっかく買った食品も、保存方法が悪いと、傷んでしまい、捨 てることになってしまいます。 そこで大切なのが、 「冷蔵庫の中を整理して、見える化する」、「期限の近いもの を手前に置く」、「食材に合った方法で保存する」 といった工夫です。 冷蔵庫の中で、忘れてしまっている食べ物はありますか？
13	お料理編 （2分程度）	最後は、「料理」のときにできる工夫です。 料理のときにも、食品ロスを減らすポイントがあります。 例えば、 「先買ったものや傷みやすいものから使う」、「食材を無 駄なく使う」、「作りすぎないようにする」 といったことです。 野菜の皮や茎なども、工夫すれば食べられることがありま す。また、中途半端に残った食材は、スープやカレーに入れるこ とで、無駄なく使うことができます。

ページ	タイトル、項目	内容
15	番外編 (2分程度)	<p>ここまでで、食品ロスを減らす方法をいろいろ学びましたね。では、みなさんに質問です。</p> <p>家で余っている食べ物、どうしていますか？</p> <p>実は、食べきれない食品を捨てずに活かす方法もあります。それが「フードドライブ」です。家にある未開封で、まだ食べられる食品を集めて、必要としている人や施設に届ける取り組みです。食べ物をムダにしないだけでなく、困っている人の助けにもなります。</p> <p>では、家で余っている食べ物、どうして余ってしまうと思いますか？</p> <p>それを知るために役立つのが「食品ロスダイアリー」です。食品ロスダイアリーには、家で捨ててしまった食べ物について、「いつどんな食べ物を捨てたか」、「なぜ捨ててしまったか」、そして一番大事なのが、「次はどうすればよかったか？」と考えることです。</p> <p>食品ロスダイアリーを付けることで、食品ロスが減っていく効果があります。</p>
<p>最後に (1分程度)</p> <p>食品ロスは、特別な人だけが関係する問題ではありません。みなさん一人ひとりの行動で減らすことができます。</p> <p>今日からできそうなことを、1つでいいのでやってみましょう。</p> <p>そして実は、企業でも食品ロスを減らすための様々な工夫が行われています。この後のページでは、そうした取組も紹介されていますので、ぜひ見てください。</p>		