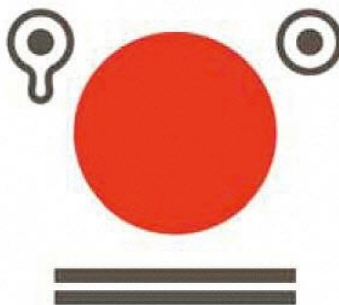


みんなで減らそう!

食品回え

食べ物^たが^あ
もったいないよ...



NO-FOODLOSS PROJECT

あなたはだあれ?
なぜ、泣^ないてるの?



しず
静

おか
岡

し
市



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



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。



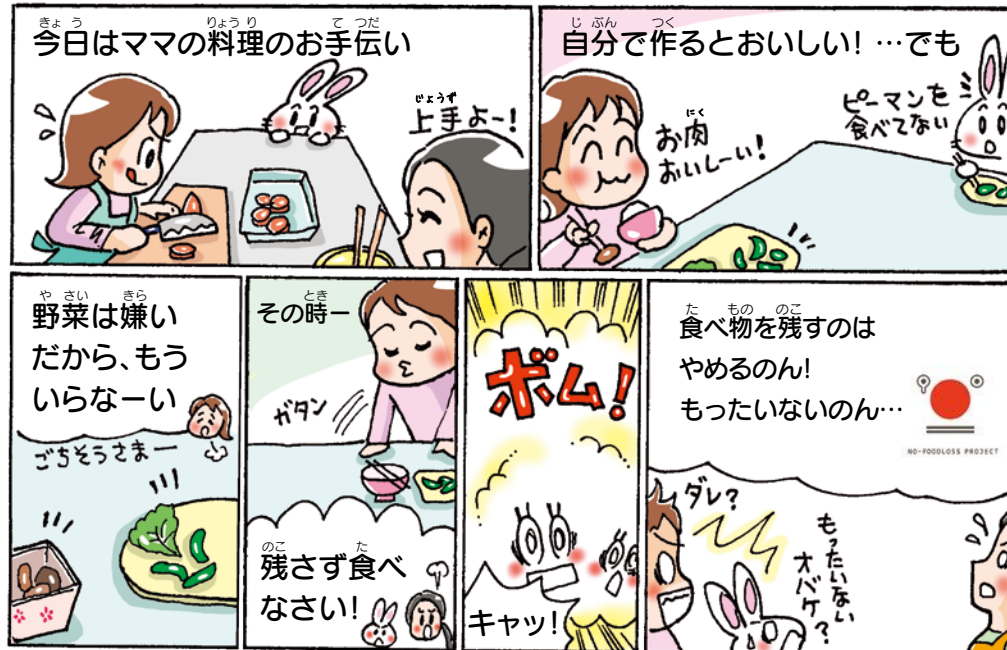
ろすのん

※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。



食品ロスってなあに?

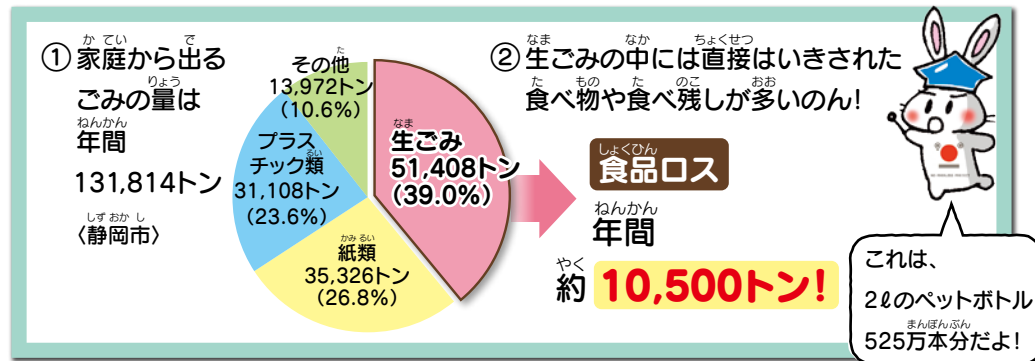
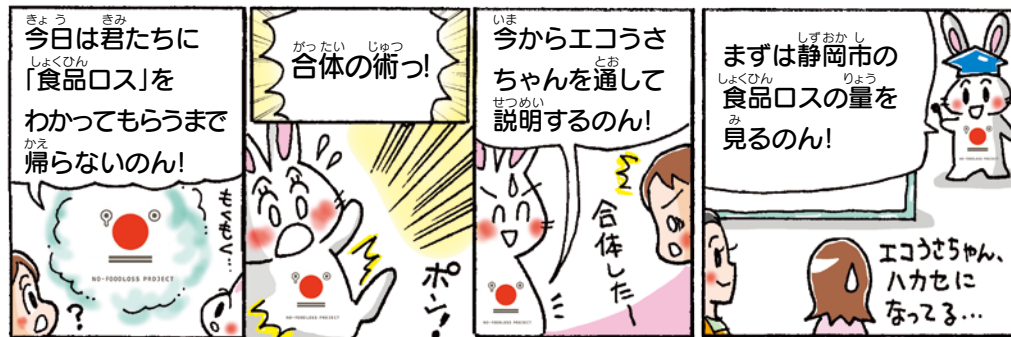


「ろすのん」は、食品ロスをなくす(non)という意味から名付けられた農林水産省のキャラクターだよ。赤い鼻はお皿、口はおはしで語尾に「のん」がつくのが口ぐせだよ。



エスディーゼス(SDGs)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。

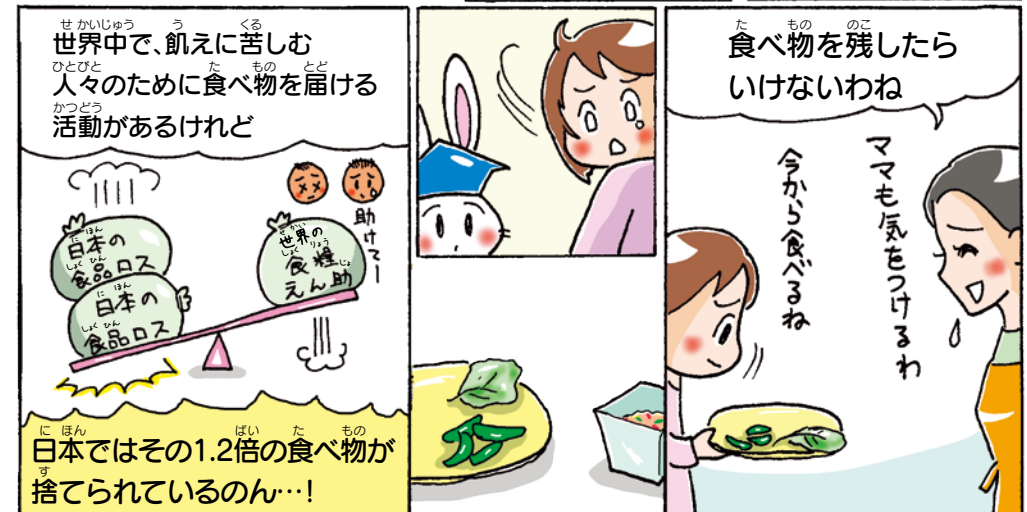
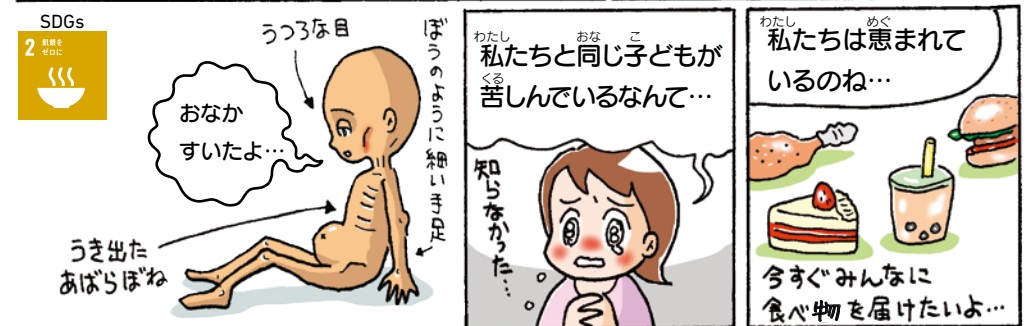
どれだけの食品が捨てられている？



令和3年度推計
※令和4年度は、台風15号による災害ごみの影響を大きく受けているため、令和3年度実績を使用しています。

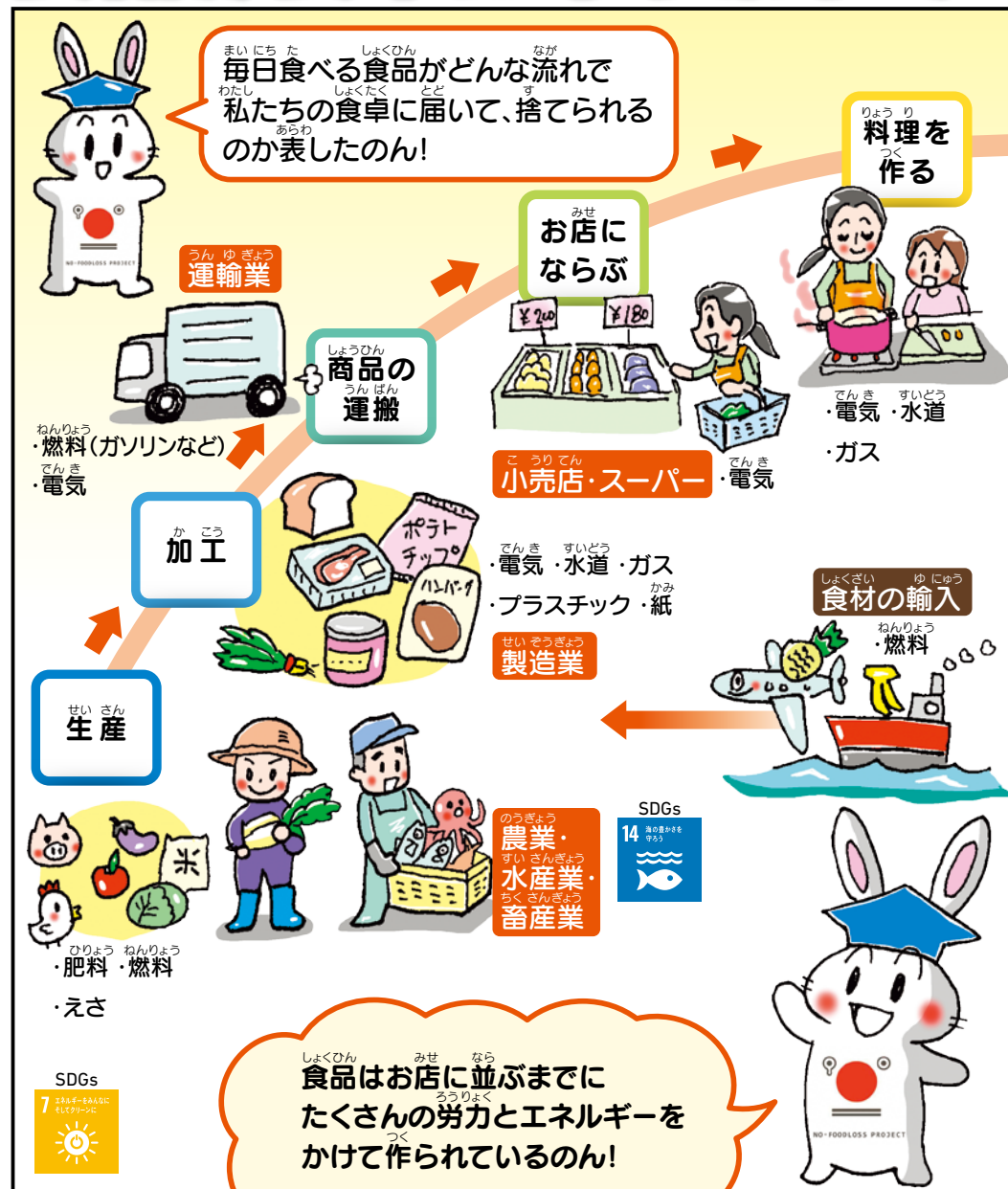


世界の食品ロスと「飢え」問題

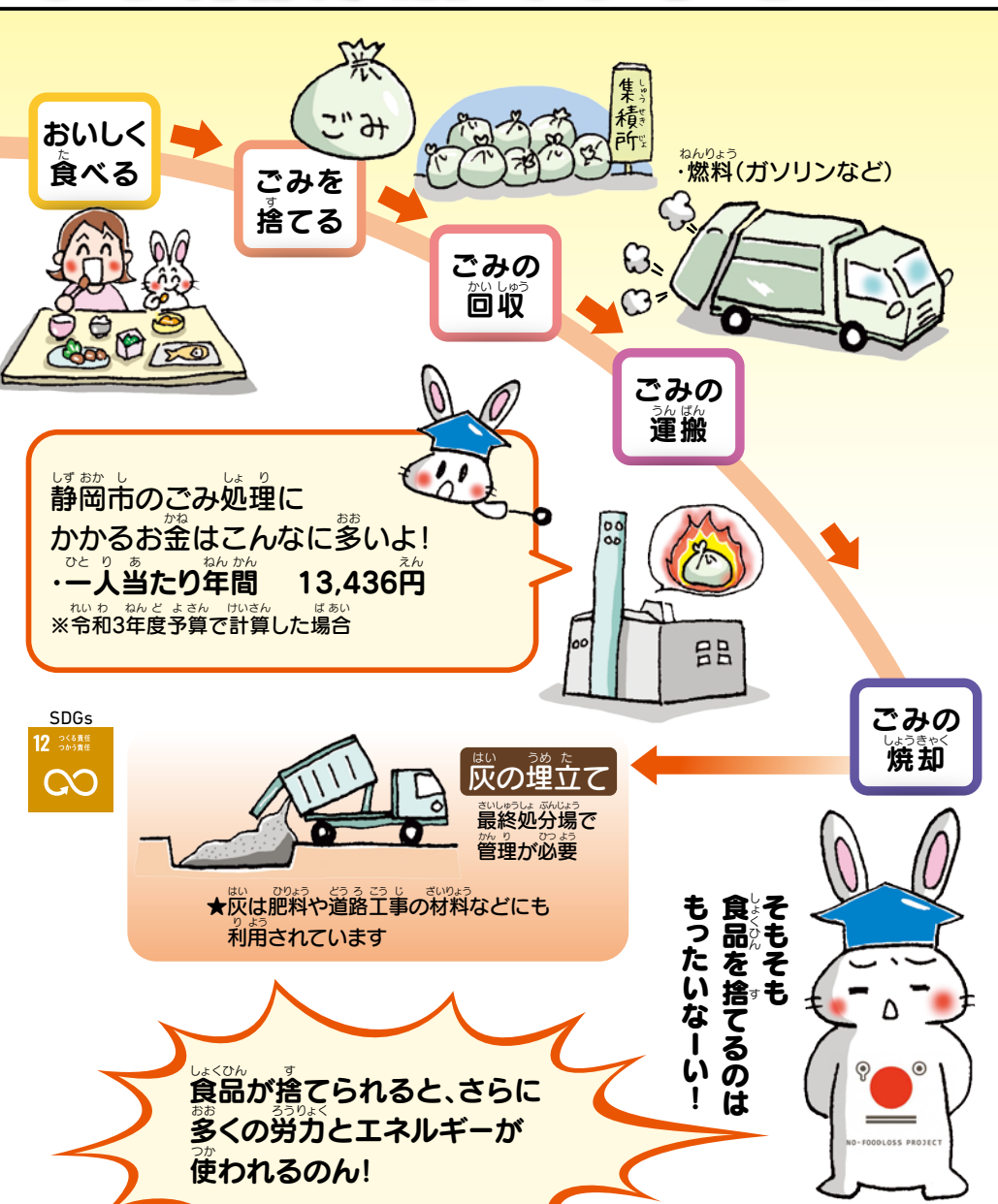


世界の食品ロスは、「国連食糧農業機関 (FAO) 世界の食品ロスと食品廃棄 (2011年)」では13億トンと報告されたけど、別の方法による調査 (※) では、主に農場から廃棄された農作物の推計が増え、年間25億トンになると推計されているよ。※世界自然保護基金 (WWF)・英国の大手小売テスコ「Driven to Waste (2021年)」

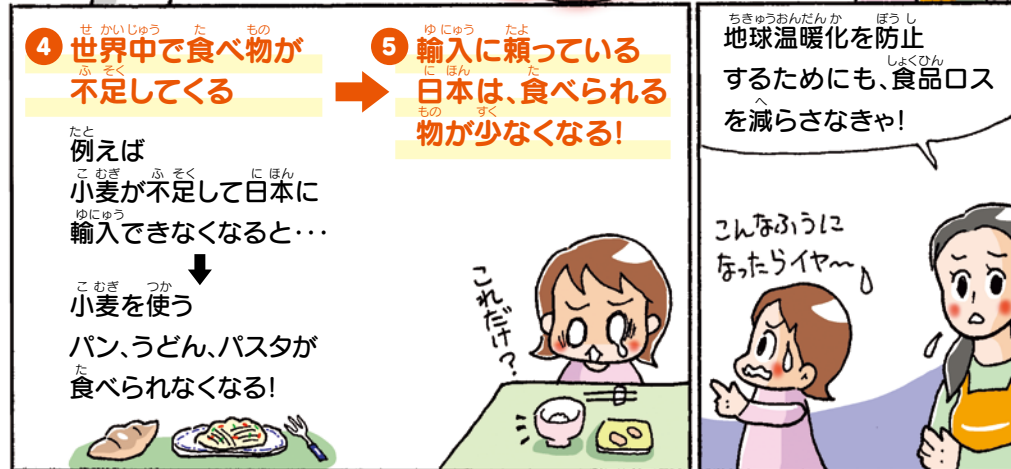
食品が食卓にならぶまで



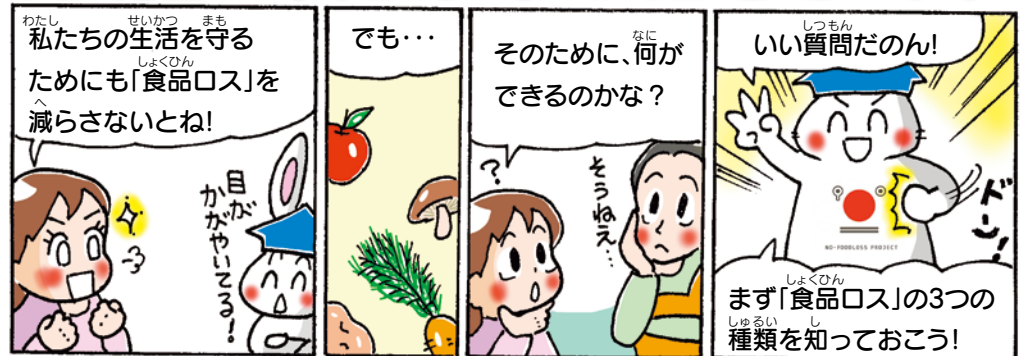
& 食品が捨てられると...



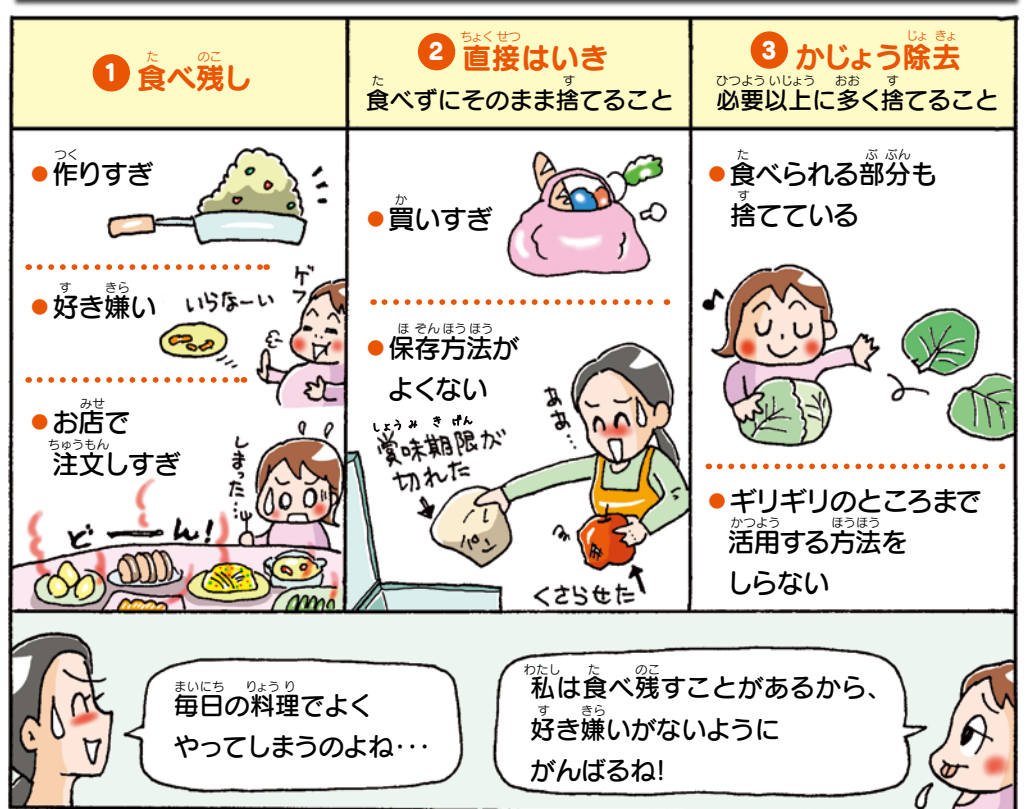
食品ロスと地球温暖化



「食品ロス」はなぜ起きるの?



「食品ロス」の主な種類



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

冷蔵庫を上手に使えば
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に

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)

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

今ま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

1 必要な物をチェックしてから出かけ、買いすぎない

2 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-c.net/cool-po/foodbank.pdf



回収ボックス

だれかに
おす分けする
のいいわね

今度持って
いくね!

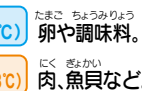
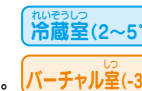
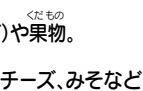
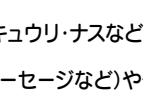
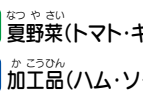
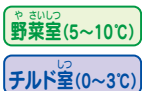


フードドライブで寄付できるもの

賞味期限が2か月以上あり、常温保存で、未開封の食品

【具体例】

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



消費期限と賞味期限の違いって？

か 買いすぎず、
た 食べ切ることが
たいせつ 大切ね

でも、ウッカリして
しょうひ きげん 消費期限が切れてしまう
こともあるのよね…

ところで、消費期限と
しょうみ きげん 賞味期限の違いって
知ってるのん？

えーっと…

ママ しかりしー

この表を見ると
わかりやすいのん！

	意 味	どんな食品
しょうひ きげん 消費期限	すぎたら食べない ほうがよい期限	にく さかな 肉・魚、パン、ケーキなど いたみやすいもの
しょうみ きげん 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	なが ほそん なが 保存できるもの

こんなイメージだよ

↑ 品質 ↓

まだ 食べられるよ

もう 食べないで

消費期限 賞味期限

しょうみ きげん 賞味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
あるのん

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

手前から…

お母さん！
卵は上手に
保存すれば
50日間ももつ！

今度、スーパーで
やってみるね！

静岡市の取組は？

わたし 私たちも
しょうひん 食品ロスのために
できることが
あるんだね！

しずおか 静岡市でも
いろいろな取組を
しているんだのん

しずおか 静岡市のごみを減らすため、
しょうひん 食品ロスの削減に取り組んで
いるのん！

静岡市の取組「もったいない運動」実施中だよ！

もったいない運動とは？
もったいないを合言葉に、ごみを減らすための行動4Rに取り組むことだよ。4Rとは、
①Refuse(いらないものは断る)②Reduce(ごみとなるものを減らす)③Reuse(まだ使えるものは再使用する)④Recycle(正しく分別して再生利用する)の4つの行動
を頭文字にとっているよ。

① 3切り

しずおか 静岡市では、家庭から出る
燃えるごみの約4割が生
ごみだよ。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」の呼びかけをし
ているよ。

② フードドライブの啓発

フードドライブの認知度
を高めるために、定期的に
フードドライブイベント
を開催しているよ。お家に
食べずに眠っている食べ
物があったら寄付してね。

③ シズオカたべきり協力店

小盛メニューや食べきれな
かった料理の持ち帰りを
進めるなど、食品ロス削減
の取組を実施している飲食
店を「シズオカたべきり協
力店」に登録して、食品ロス
削減のPRをしているよ。

ミニちしき

お店で買ってすぐに食べるものは、期限が長いものではなく、手前に並んでいる商品を
買おうね！ 期限切れや期限間近の商品がお店に残ると、捨てられてしまうんだ。

ミニちしき

パーティーや宴会ではじめの30分と、終わる10分前は自分の席に座って料理を
楽しんで食品ロスを減らす、「3010運動」という取組も行っているよ！

「食品ロス」を減らせばみんな笑顔に♪

「食品ロス」について
勉強になったね!

私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
忘れていたわ...

これからは
気をつけるわ

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、
やる気アッ!

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!

「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!

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!

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?

にちめ 日 目				がつ 月				にち 日				(にち 曜日)の冷蔵庫の中			
		す 捨てたもの				り 理				ゆう 由					
たのこ 食べ残し の しょくひん 食品		れい ゆうはん や さい (例)・夕飯のおかず(野菜)				きら た もの のこ ・嫌いな食べ物を残してしまった									
		れい にく (例)・ひき肉 (200グラム)				りょうり つか しょうひ きげん す ・料理に使わず、消費期限が過ぎた									
て 手つかず の しょくひん 食品															



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



おいしそうな
料理に変身♪

1日目 4日目 10日目

しずもーる沼上・西ヶ谷

ごみの減量や資源の循環を楽しく
学べるよ!

ぜひ見てね♪

静岡県 沼上・西ヶ谷
ごみ減量
啓発キャラクター
しずもちゃん



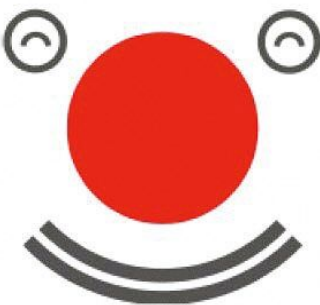
静岡県ごみ減量推進課 Instagram

公式アカウントが開設されました!
ごみ減量の取組方法や、イベントな
どの情報発信を行っています。

ぜひフォロー
してね!



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!



環境にやさしいベジタブルリンクを
使用しています。

発行：静岡県環境局

編集：イラスト／赤池キョウコ

改訂版 2024.3