ミッションクリア！

みんなのおかげで 地球は救われたよ！

小学校　　年　　組

名前

平成29年2月　登録番号(28)0122号

【編集・発行】　荒川区環境清掃部清掃リサイクル課　電話03(3802)3111(代表)内線470
〒116-0001　荒川区町屋5-19-1　荒川清掃事務所3階

【印　　刷】　川口印刷工業株式会社

R80
古紙パルプ配合率80%
再生紙を利用しています

食品ロス削減パンフレット・高学年用

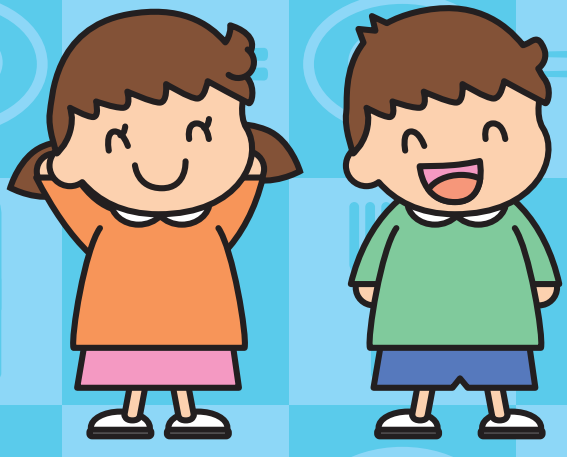
荒川もったいない大作戦

「もったいない」で地球を救え！

地球を救うために、ミッションに挑む仲間たち

セイコ ちゃん
荒川区に住む小学生

ソウタ くん
荒川区に住む小学生



りっくる
荒川区リサイクルキャラクター

あらみぃ
あら坊の妹

あら坊
荒川区シンボルキャラクター

食品ロスってなに？

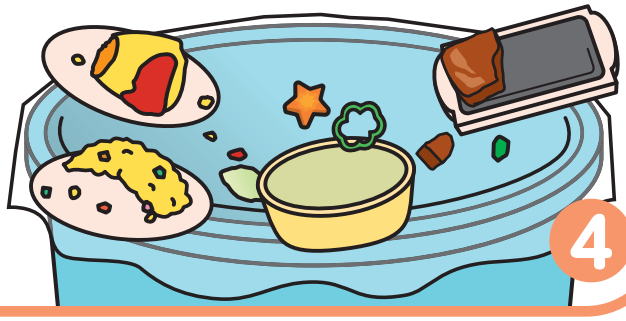
1

2

3

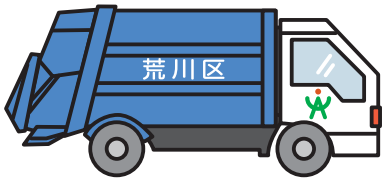
すてられてしまいました！

残したりして、食べられるのにすてられている
食べ物のことを「食品ロス」といいます。



4

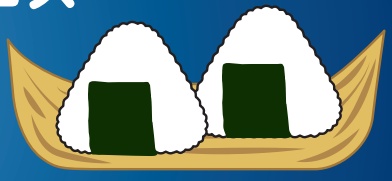
荒川区が集めたごみのふくろを開けてみたら、
手もつけられずにすてられてしまった食べ物が出てきました。
これらも「食品ロス」です。



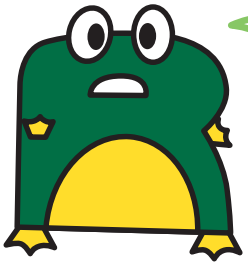
こんなにあるよ、食品ロス

日本の食品ロスの量は、年間 632 万トンもあり、
１人１日当たりおにぎり１～２個分になる計算に
なります。

（出典：政府広報オンラインホームページ）



やってみよう！
食品ロスを減らすために！



世界の栄養不足の人のわり合は、9人に1人もいるんだ。
世界には食べ物が足りなくてこまっている人もいるのに、
食べ物がたくさんすてられているんだよ。
（出典：国連食糧農業機関「FAO」）

残さず食べましょう

「もったいない」という言葉には、
物を大切にし、感謝する気持ちがこもっています。
食べ物の「もったいない」を減らすために、
おいしく残さず食べましょう。
レストランなどで食事をするときは、
食べ切れる分を注文しましょう。

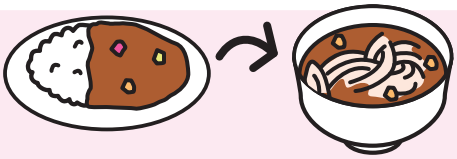
おうちの人といっしょに、みんなで取り組んでみてください。

食材は必要な分を買いましょう

量り売り・ばら売りなどを
活用して、買い過ぎない
ようにしましょう。

食材を使い切りましょう

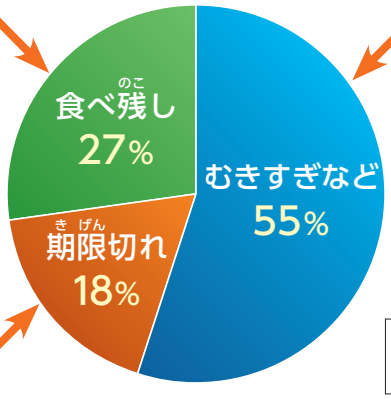
料理するときは、
むだなく使い切りましょう。
余ったときも、一工夫して
おいしく食べましょう。



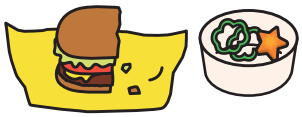
ミッション 1

どうして出るのか、食品ロス

家庭における食品ロスの内わけ



きらいなものを残したり、おなかがいっぱいになって食べ切れなくなったもの



料理の時に、レタスの外側の葉をすてたり、じゃがいもの皮などを厚めにむいて、食べられる部分まですてられたもの

賞味期限や消費期限が過ぎてしまい、すてられたもの

出典：消費者庁「食べ物のムダをなくそうプロジェクト啓発パンフレット」

やってみよう みなさんの周りから出る食品ロスにはどんな物があるか、考えてみましょう。

ミッション 2

野菜、どこを切る？クイズ

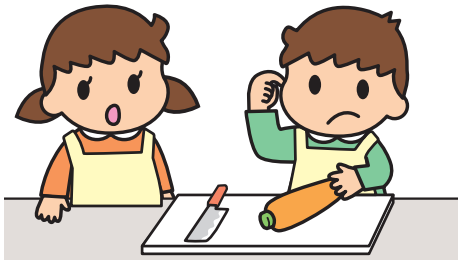
やってみよう どこを切ったらむだなく食べられるかな？線を引いてみましょう。

1 えのき

2 なす

3 玉ねぎ

4 にんじん



クイズの答えは６ページにあります。

ミッション 3

賞味期限と消費期限

加工した食品には「賞味期限」または「消費期限」が表示されています。これらは、食品のいたみやすさによって分けて表示されます。ただし、砂糖、塩、アイスクリームなどのように、長期間保ぞんができる食品には、「期限」が表示されていない物もあります。

表示例

名　称	焼き菓子
賞味期限	20XX年○月○日
原材料	□□□□□、□□□□□、□□□□□、□□□□□、□□□□□
内容量	100g
保存方法	高温多湿を避けて常温保存してください
製造者氏名	□□□食品株式会社
製造所在地	□□県□□市□□町○-○-○

賞味期限

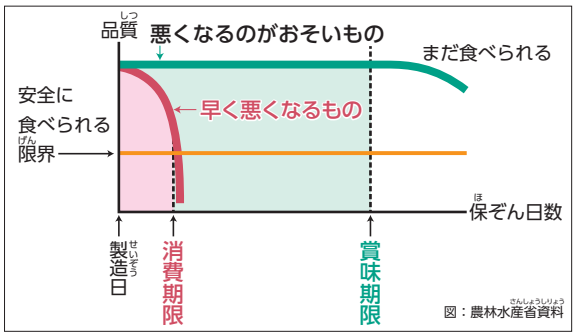
名　称	調理パン
消費期限	20XX年○月○日○時
原材料	□□□□□、□□□□□、□□□□□、□□□□□、□□□□□
内容量	150g
保存方法	10℃以下で保存してください
製造者氏名	□□□フーズ株式会社
製造所在地	□□県□□市□□町○-○-○

消費期限

●賞味期限…おいしく食べられる期限です。
いたみにくい食品についています。
➡期限が過ぎても必ずしもすぐに食べられなくなるわけではありません

●消費期限…いたみやすい食品についています。
➡期限を過ぎたら食べないようにしてください

賞味期限と消費期限のイメージ



図：農林水産省資料

「賞味期限」と「消費期限」は、ふくろや容器を開けないで、表示されている方法で保ぞんした場合の期限だよ。
開けてしまった食品は、早めに食べよう。

賞味期限は
一日でも過ぎたら
食べられなくなるかと
思っていたよ！

やってみよう

下の食品にはそれぞれ「賞味期限」と「消費期限」がついています。
どちらに当てはまるか、それぞれのわくに書き出してみよう。

食品群

①カップラーメン

②おにぎり

③かんづめ

④弁当

⑤ポテトチップスなど
スナックのおかし

⑥ケーキ

⑦ペットボトル飲料

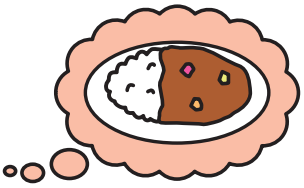
「賞味期限」が表示される食品

「消費期限」が表示される食品

ミッション 4

お店で買い物～カレーライスを作ろう～

カレーライスを作るには、
何が必要かな？



材料は、にんじん、じゃがいも、玉ねぎ、
お肉、カレールー…それとお米よ。
お米は家にあるわね。

やってみよう

食べ物をむだにしないだけでなく、ごみをなるべく減らして地球にやさしい買い物をするには、どのような工夫があるかな。下の文章を読んで、良い工夫だと思う記号に○をつけよう。

1 買い物に行く前に…

ア	家にある材料を確にんし、何をどの位買えば良いのかメモをしてから買いに行く
イ	たくさん食べられるように多めに買えばよいので、家にある材料は気にしない
ウ	お金はたくさん持っていく
エ	レジぶくろはもったいないので、買い物にはマイバッグを持っていく
オ	身軽に買い物をしたいので、お金以外は持っていかない

2 お店では…

ア	野菜は、必ずたくさん入っているふくろ入りを選んだほうがよい
イ	他に使う予定がなければ、使用する分だけ買うことができるばら売り・量り売りを利用する
ウ	ちょうどほしかったおかしが売られていたので、にんじんを買うのをやめておかしを買う
エ	安売りのワゴンの中にちょうどほしかったカレールーがあった。 賞味期限はまもなく切れそうだが、今日の夕食に使うので買うことにする。
オ	たなの後ろの方にある商品は新しいので、一番後ろの商品を選ぶ

ラスト
ミッション

ぼく達、わたし達ができること

やってみよう 食品ロスを減らすために自分ができることを書いてみよう

コラム

生ごみの水分を減らそう

水分をたくさんふくんでいる生ごみは重たいし、
においの原因にもなります。
ちらしで作った箱などを活用して、
始めからぬらさなければ、ごみ出しが楽になります。

はい水口に集まった生ごみやぬらしてしまった野菜くずなどは、
すてる前に水分をしぼりましょう。
※しぼるときは手を切らないように注意してください

【便利アイテム作り方しょうかい】

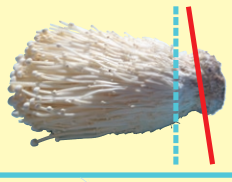
1. ペットボトルの上部をカッターで切ります
2. 切り口にビニールテープをまきます

これで、手をよごさずに水分がしぼれます。

どこを切る？野菜あつむきクイズ・答え

水色の点線のところを選んでいないかな。赤い線のところを選べば、すてるところが少ないね。

1 えのき



石づきが気になる場合は
フォークでとくと取れるよ

2 なす

3 玉ねぎ

4 にんじん

←へたもここまで
小さく切れるよ

注：正解はこれだけではありません。他の切り方も工夫してみましょう。