

あ

余りもの
リメイクレシピ
—工夫—

肉じゃがが余ったらカレーやグラタン、コロケなどで
違った料理に大変身！

う

運動し
お腹すかせ
食べ切ろう

たくさん体を動かすことでお腹が空くから、美味し
いご飯を残さず食べられるようになるよ

お

お買い物
冷蔵庫の中
チェックしよう

お買い物をする前に冷蔵庫の中をチェックして、必
要なものだけを購入しよう

き

給食も
残さず食べよう
感謝して

食べ物を作ってくれた方々に感謝して、残さずご飯
を食べよう！

い

意識しよう
賞味期限と
消費期限

賞味期限とは、「おいしく食べる」ことができる期限「
の」ことで、消費期限とは、「定められた日を過ぎた
ら食べない方がよい期限」のことだよ！

え

SDGs
世界で
17個

SDGsとは、2030年までにみんなが幸せな世
界を作るために、国連が作った17個の開発目標だよ

か

皮むきは
分厚く剥かない
薄くしよう

野菜やフルーツなどの皮を剥く時に、分厚く剥いて
しまつと生ゴミの量も多くなつてしまふよ、薄く剥い
てゴミ削減ができていいよ

く

空腹時
取りすぎ、注意
食べる分

お腹が減っていてさ欲張らないで自分が食べ切れる
分だけ取ろうよ！

け

計画し
実現しよう

ロスゼロプラン

学校やお友達と話を聞いて、気づいたフードロスが
減るはめが話しかけてみる。

た

サプライチェーン
調べるよりも
その言葉

サプライチェーンとは、モノを作ってみんならものと
関わるまでの流れのこと。

し

小分けして
冷凍保存
肉や野菜

小分けしておけば、好きな時に好きな分だけ使えて
余りはもたなくていい。

す

自給率
地産地消
高めよう

日本の食料自給率はなんと31%(2018年)しか
ないんだって！

そ

捨てるのを
毎日おこなう
10分

日本の食品ロスの量は、一人当たり毎日おにぎり
11個分。

た

積極的に
フードドライブ
参加しよう

フードドライブとは家庭で余っている食品を地域の
イベントや学校、職場などで持ち寄る活動。

そ

きれいな
安いかんづき
大量買い

たとえ安くても、食べ切れなかったり使わなかったり
したら、最終的には無駄になってしまいます。

た

食べられず
残った野菜
染料に

形が悪いなど廃棄予定の野菜や食材の色を使って
洋服や靴などを染める技術もある。

ち

直接廃棄
調理されずに
捨てる事

直接廃棄とは、冷蔵庫に入れたまままで調理せずに捨てることだよー

て

適切な
保存方法
調べよう

食品ごとにそれぞれ正しい保存方法があるよ
例えばフルーツと野菜は別々に保管するのが良いんだよー

な

7人に
1人が食事に
困ってる

日本の子どもの7人に1人が食べ物に困っているよ
みんなで協力して食べ残しを減らせば、もっと多くの子がまたぐらに飯を食べられるよー

ぬ

ぬか漬けで
皮付き野菜
食べ切ろう

皮まで食べられる野菜も多くあるので、ぬか漬けにして皮も食べ切ろう！

つ

清物に
意外とひったり
大根菜

いつもは捨ててしまいう大根の葉っぱも、漬物にしたらおいしいよー

と

取り組もう
12番目の
SDGs

SDGの12番目は「つくる責任、つかう責任」
食品の生産者がつくる責任を、料理を作る人は食材を使う責任を持つ！

に

日本の
フードロス量
600万トン

日本の食品廃棄物等は年間2759万トン、そのうち食べれるのに捨てられる食品の量は年間643万トンと多いんだよー

ね

年1回
備蓄食料
整理しよう

岐阜県では年に1回、災害時用レトルトカレーを給食に出しているんだよー備蓄食料を使うだけではなく、災害意識も高めよう

の

残さない
ドギーバッグ
もち帰ろう

ドギーバッグとは、お客さんが残した料理を持ち帰るための袋や容器の事だよ

ひ

日持ちしない
食べ物先に
消費しよう

日持ちしない食品は、冷蔵庫の前の方に置いておくなどの工夫をして食べ切ろう！

へ

減らすなら
みんなの協力
不可欠だ

みんなが協力しあえば、きっと食品廃棄物も徐々に減っていくよ

ま

毎年の
10月といえば
何でしょう？

10月は食品ロス削減月間
10月30日は食品ロス削減の日だよ

は

始めよう
小さな「変化」
変わる未来

いきなり大きなことをやろうとするのではなく、小さなことから「フードロス対策を始めよう」
例えば「給食を残さない」とかかな

ふ

普段から
買うもの
考えよう

衝動買いをしないように、あらかじめ買うものを決めて、必要な分だけ買うようにしよう！

ほ

本当に
食べられる分だけ
頼みましょう

健康や食べ残し防止のために腹八分目と頼みすぎには注意しよう

み

水を切る
それも減量
ゴミが減る

生ごみの水を切るだけで、生ごみの量が約10%減るんだよ

む

無駄にしない
形がダメでも
食べられる

野菜や果物の形が多少きれいじゃなくても、味は変わらぬおいしいよ

も

MOTTAINAI
海外からの
リクスプリント

かけがえない地球資源を大切にすゝる気持ちか込められている言葉が「もったいない」だよ
この言葉は、世界に誇られる共通語だよ

ゆ

友人と
さんまをいぢまる
合言葉

食べ始めの最初の30分間と最後の10分間はご飯を楽しんで食べ残しを減らそう

わ

私たちが
生産者の想い
感じよう

生産者の方がどんな想いで食べ物を作ったのか、想像してみよう

め

メモを取り
ローリングストックで
防災意識

ローリングストックとは、使ったら使った分だけ新しく非常食などを買い足す工夫のこと
防災意識も高まるよ！

わ

役だつ
携帯アプリで
ゴミ分別

大人の人と一緒にゴミ分別アプリを見てみよう
分別方法や収集日かわかるよ！

よ

要注意！
ロスの半分
家庭から

日本の食品ロスの半分は家庭から出ているんだ
少しでもお家から出る食品ロスの量を減らせるといいよね！

を

情報を
ハンテナ高へし
見極めよう

色々な情報を気にしてみると、新しい発見が見つかるかもよ

う

来年も

カルタを使っ

て再確認！

この「フードロス削減かるた」をたくさん使って、遊
びながら学んでね！

る

ルール決め

時間を確保

給食時

食べる時間をきちんととれるように準備を効率的
にしようね！

ろ

ろめのとが

大好きなのは

パセリ・ミン

パセリや刺身のシマは残されることが多く、フード
ロスにつながってしまっています。

う

リミットを

変えられるのは

私たち

2030年のゴールのために、思いいたら即行動
しよう！地球のため、未来の子どものため！

れ

連携し

持続可能な

社会へと

一人一人が意識して協力すれば、きっと大きな成果
が出るよ！

ん

とーとーとーと

捨てる前に

考えよう

食べ物を捨てる前に、「他に使う方法は無いか
なっ」と考えてみよう。