

# 食品ロスを減らすために

このページでは、食品ロス改善のためのお家でできる簡単なことについて説明します。

## 【一食分の消費量を把握する】

一食分の消費量を把握し、食べ残しを減らすことで食品ロスが減らせます。

## 【材料を余らせない】

料理を作る時にも食品ロスは出てしまいます。その材料を余らせないことで、食品ロスが減らせます。

## 【素材ごとの皮むき器】

素材ごとの皮むき器を使えば、深く向きすぎるものが減り、その結果食品ロスが減らせます。

## 【余ったものは冷凍し、次の日に必ず食べる】

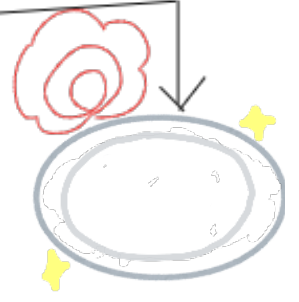
どうしても、余ってしまうことはあります。そんな時は、冷凍して次の日に食べましょう。

## 『伝えたいこと』

買い物、料理以外にも食品ロスを減らすためにことはたくさんあります。このようなことをして、みんなで食品ロスを減らしてください



# おうちでできる！ フードロス対策！ ✨4選 ✨ ～期限編～



このページでは、私たち5年2組のおうちの方々に聞いた、誰でも簡単にできる、期限や保存についてのフードロス対策を紹介します。

私たちが調べた結果…

期限が近いものを取りやすくする。

→料理の時にパッと消費期限の近いものを取りやすくなります。

食品の消費期限が見やすいように配置する。

→冷蔵庫を開けるとすぐに目に入るようにすることで期限切れを防げます。

定期的に消費期限をチェックする。

→そういった習慣をつけることで、**整頓が苦手な方でも**期限切れを防げます。

袋から出した食品は、ジップロックやラップに包み、ペンで期限を書く。

→「余ってしまったけれどまだ使える！」そんな食品を、期限切れしないように管理できます。(翌日に使い切ってしまうたらベスト！)

このように、たくさんのフードロス対策をしていることがわかりました。期限が切れる前に使い切るには、保存方法を工夫している方が多かったです。それぞれ自分の生活スタイルや得意なことに合わせて工夫されているので、皆さんも自分に合った工夫を探してみてくださいはどうか。

このページを見た皆さんが「こんな簡単にできるんだったらやってみようかな。」と関心を持ち、少しでもフードロス対策に貢献してくれると嬉しいです。ぜひ、皆さんも試してみてください！

# 買い物でできるフードロス対策



皆さんは、買い物で失敗をしてしまった経験はありませんか？  
失敗をしていない人も、してしまった人も、この方法があれば、もっと買い物が楽になるかもしれません！

5年2組が家庭で調べたフードロス対策の結果はこうなりました。

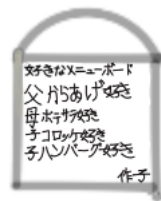
## 【1週間のこんだてを決める】

例えば、何を買うかをはっきりと決めずに買い物に行くとします。すると、無駄なものまで買ってしまいます。そんな経験がありませんか？それを防ぐためには、1週間のこんだてを決めると良いです。決めておくと、無駄な買い物をせずに済むだけでなく、毎日こんだてを考えなくて良くなるので、一石二鳥です！



## 【買いだめをしない】

今これを読んでいるあなたは、安かたりして買いだめをしてしまい、気づいたら期限が切れてしまっている！そんなことはありませんか？これを防ぐには、先ほど説明した、「1週間のこんだてを決める」がおすすめです。決めておくと、無駄な買い物をせずに済みますね。



## 【良かったものを記録する】

食べてみたら、「これ、美味しい！」「これ、いいかも！」と思ったら、良かったものを記録することがおすすめです。無駄に買う必要もなくなり、買い物で失敗することも少なくなります。

どれも簡単にできるフードロス対策なので、是非取り組んでくださると嬉しいです。

あなたも、今できることをしてみませんか。



# 賞味期限や料理についてのフードロス対策について詳しく！



## 「説明」

このページでは、消費期限が過ぎて使えなくなってしまった食材がでないようにする工夫を紹介します。

私達のクラスでは、**調べた結果**このような工夫を考えました。

〈買ったその日に使い切るようにする〉  
⇒使い忘れを防ぐことができます。



〈期限が切れかけのものも調理をする〉  
⇒フードロスを減らすことができます。

〈後で使おうをなくす〉  
⇒無駄になる食品を減らすことができます。



〈賞味期限、消費期限が近くならようにする、それをなくす〉  
⇒安全に食べ、フードロスを減らすことができます。

〈余ったおかずで調理をする〉  
⇒あまり物が少なくなり、捨てる必要がなくなります。



このような工夫をみんなで意見を出しました。

賞味期限切れなど、このようなフードロスをなくすために、私たちはたくさんの工夫を考えてきました。これを読んだみなさんが、このように考えたフードロス対策に協力、取り組んでくださるととても幸いです。