

## 食品ロス削減

**めあて** 食品ロス削減のために、できることを考えよう

1. 「食品ロス」とは、食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。あなたの普段の行動について、当てはまるものをチェックしてみよう

① 食べ物は、残さず食べることを心がけている。	A いつも B ときどき C ほとんどない	
② 食欲のないときは、最初から少な目に盛り付けてもらう。	A いつも B ときどき C ほとんどない	
③ 消費期限が近いものがないかを確認し、期限内に食べるようにしている。	A いつも B ときどき C ほとんどない	
④ 賞味期限が切れていても、食べられるかどうかを確認し、すぐに捨てない。	A いつも B ときどき C ほとんどない	
⑤ すぐに食べるものを買うときには、消費期限の短いものを積極的に選ぶ。	A いつも B ときどき C ほとんどない	
⑥ 家の冷蔵庫の整理整頓に協力している。	A いつも B ときどき C ほとんどない	
⑦ 食材を無駄なく使い切るアイデアを知っている。	A たくさん B 少し C あまり知らない	
⑧ できるだけ生ゴミを出さないような調理方法の工夫を知っている。	A たくさん B 少し C あまり知らない	

## 食品ロス削減

あなたの食品ロス削減に向けての貢献度は？

判定方法	A(3点) = 個	B(2点) = 個	C(1点) = 個	合計	点
------	-----------	-----------	-----------	----	---

21点以上	お見事!みんなに広げよう!	10点以上	もうひと頑張り!
16点以上	かなり貢献!あともう少し!	10点未満	いろんな方法を見つけて実践していこう!

チェックの結果を見て、気付いたことや感想を書きましょう

### 食品ロス削減

2. スライドの表は、徳島県内のモニター家庭(約100世帯)において、食品を廃棄した理由についてアンケートを行った結果です。  
これを参考にあなたの家庭の食品ロスについて考えてみましょう。

あなたの家庭を振り返ってみましょう。捨てることになりやすそうな食品、食べずに放置されている食品はないでしょうか。

捨てることになりやすそうな食品	
食べずに放置されている食品	

## 食品ロス削減

3. 食品ロス削減のためのアドバイスを考えましょう。  
(グループの人にアドバイスを記入してもらいましょう)

4. 食品ロス削減に向けて、今日から気を付けること・できることを書きましょう。

(例) 食材を買いすぎない、必要なものだけ買う、買ったものは使い切る、冷蔵庫の整理整頓、  
食品の保存方法を工夫、調理方法の工夫