



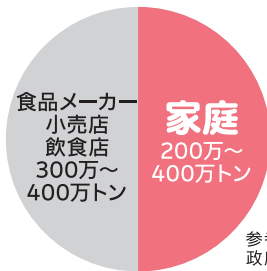
残さず食べて、 ごちそうさま!



～おうちから、食べ残しを減らすために～

日本では、「食品ロス」と呼ばれる売れ残りや食べ残しが、年間500万～800万トン出ているとされています。そのうち約半数は、なんと家庭から。食料の半分以上を輸入に頼っているのに、大量の食品をムダにしているなんて、もったいないですよ。食べ残しを減らすために、まずは、おうちでできることから始めましょう!

●日本の食品ロス
年間500万～800万トン



参考：
政府広報オンライン

子どもに教えたい!

食べものを大切にする **言葉**

いただきます

“いのちをいただく”ことへの感謝と、食べものを育ててくれた人・つくってくれた人へのお礼の気持ちをごこめて、口にしてみましょう。

ごちそうさま

おいしく食べた後も、感謝の言葉を忘れずに。「いただきます」「ごちそうさま」を、親子でいっしょに言うことで、毎日の習慣にしたいですね。

もったいない

好き嫌いをしたら「もったいない」。残したら「もったいない」…「もったいない」を合言葉に、残さず食べることの大切さを子どもに伝えましょう。

子どもといっしょにしたい!

食べものを大切にする **体験**

お買いもの

お店には、旬の食材がずらり。食べものが自然の恵みであることが実感できます。産地を知ること、食の安全・安心について考えるきっかけにも。

クッキング

お料理をつくる楽しさや大変さを、いっしょに味わってみましょう。自分でつくることで、ごはんも、より一層おいしく感じるはず。

農業体験

作物のお世話をするすることで、育てる苦労や、いのちの大切さが実感できます。鉢やプランターでもできるので、親子でトライしてみましょう。

—— 北海道の食育の取り組みについては、こちらをチェック! ——

食育ホームページ「元気もりもりどさんこの食育」

<http://www.pref.hokkaido.lg.jp/ns/shs/data/>

食べ残しを減らすために お父さん、お母さんがお手本になろう

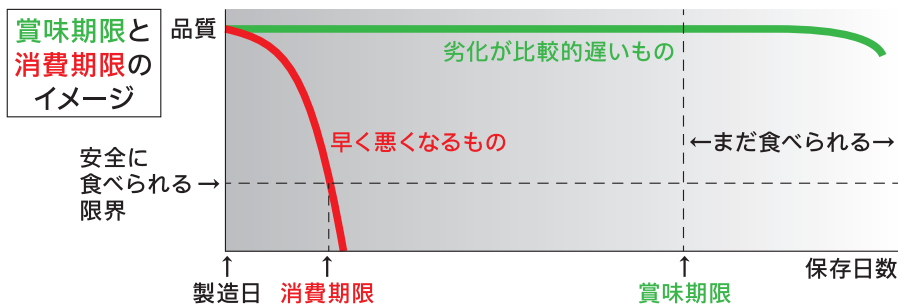


家庭では…

- 食品の買い置き状況や消費期限・賞味期限をこまめに確認しましょう。
- 家族の食事の都合を確認して、作りすぎに注意しましょう。
- 食べきれなかったものは、他の料理につくり変えたり、冷凍保存したりして、食材を使いきる工夫をしましょう。

知っていますか？「賞味期限」と「消費期限」の違い

食品の期限表示は、**賞味期限**と**消費期限**の2種類があります。**賞味期限**は、おいしく食べることのできる期限です。賞味期限を過ぎても、すぐに廃棄せず、においなどの五感を使って食べられるかどうかを判断することも必要です。



参考：消費者庁パンフレット「あなたも一年で60食分の食べものを無駄にしているかも?!」



外食時には…

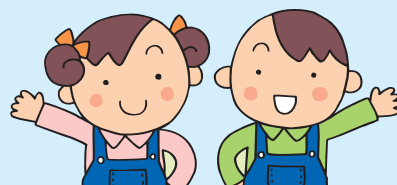
- 注文時に、お店の人に盛り具合や食べられない食材の有無を確認しましょう。
- 食べきれないと思ったときは、「少なめに盛ってくれますか？」など、注文時にお店に聞いてみましょう。

毎日のちょっとした工夫が
食べ残し減に
つながります！

親子で毎日

食べ残し **0** チェック

- 元気よく「いただきます」を言った
- 笑顔で「ごちそうさま」を言った
- 好き嫌いをせずに、おいしく食べた
- 残さないで、全部きれいに食べた
- 余った食材は、きちんと保存した



全部チェック
できたかな？