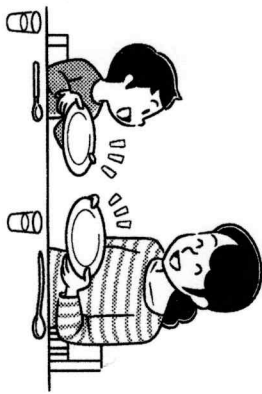


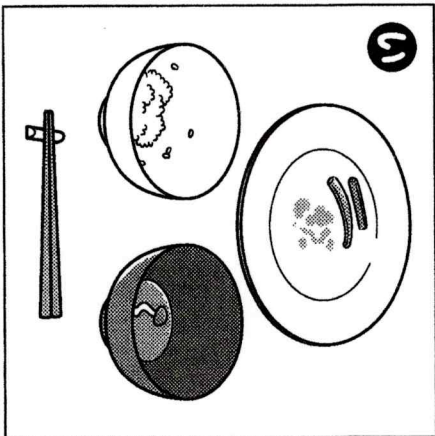
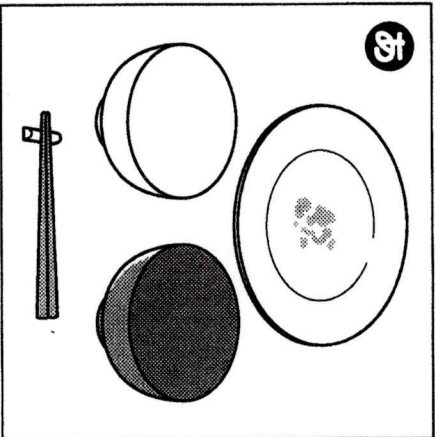
もったいないの気持ちを大切に

「もったいない」という言葉は、ものを大切に
する気持ちのあらわれです。食べ物を無駄に
してはいけないと思うのも、「もったいない」
のひとつです。

10月は食品ロス削減月間です。「もったい
ない」の気持ちを大切に、家庭での食品ロス
の削減に取り組んでみてください。



ごちそうさまもったいないのはどっちかな？



ごたえ ①

にんじんとピーマンと
ごはんとしめじが
のごつて いるよ

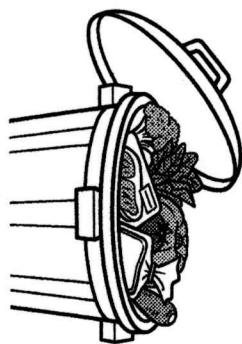
のごすと ごみに
なっちゃうよ！



食べられるのに捨てられる「食品ロス」

2020年度の食品ロスは、新型コロナ
ウイルス感染症の流行の影響もあり、推計
を開始した2012年度以降、最少の522万ト
ンでした。

食品ロスの約47%は家庭から出ており、
発生要因は「食べ残し」や「手つかずの食
品」、「皮のむき過ぎ」などです。まずは家
庭から食品ロスを減らしていくことが大切
です。



出典 農林水産省・環境省「食品ロス量（令和2年度推計値）」

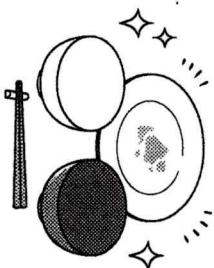
できることから取り組んでみませんか

買い過ぎない つくり過ぎない 食事を残さない

買い物前に家にある食材
を手エツクして、使う量だ
けを買いましょう。

家族の体調や予定も考え
て、食べ切れる量をつくり
ます。

食事は、ごはん粒ひとつ
まで、すべて食べ切るよう
に心がけます。



子どもが「残さず食べられた」と思える工夫を

子どもの食欲がない時は、食器に
ぶだんの半分くらい量の盛りつけ、
食べたらおかわりをするようにする
と、子どもが「残さず食べられた」
という意識を持つことができます。
また、食事の時に空腹になるように、
間食をとり過ぎないようにして、食
事の前にジュースなどの飲み物は控
えるようにしてください。

