

やってみよう！ #SDGs 自由研究



プログラム

しょくひん
「食品ロス」をなくそう！
もったいないよ、「うっかり」は

『食品ロス』という言葉を知っていますか？「食品ロス」とは、本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。食べ物を捨てることはもったいないことで、環境にも悪い影響を与えてしまいます。食べ物がなくて困っている人がいるのに、どうして食べ物を捨ててしまうのでしょうか。まずは身近なところから食品ロスを防ぐ方法を考えて取り組んでみましょう！

つながるSDG



じゅんぴぶつ 準備物

ホワイトボード、ホワイトボード用マーカー、マグネットシート
※他の材料でも作れます。おうちにあるもので工夫してみましょう

とりくかた 取組 方



ホワイトボードを使って『食品管理表』を作ってみましょう。

※たとえば、終わった月のカレンダーの裏など少し大きめの紙でも作ることができます。おうちにあるもので工夫してみてくださいね。

…と、はじめる前に！ 予想してみましょう！

// 家の中にどのくらいの食品があるか数を予想してみましょう！

おうちのひとと予想し合ってみましょう。

一番正解の数に近かった人には、その人が喜ぶと思うことをみんなで考えてやってあげましょう。みごとピタリ賞がでた時は…ぜひガールスカウト大阪府連盟に教えてくださいね！

ひと きょうりよく いえ なか しょくひん か
① おうちの人と協力して、家の中にある食品を書きだしてみよう。

しょくひん なまえ か は てがる うご
食品の名前をマグネットシートに1つずつ書いていきます。これで貼ったりはがしたり手軽に動かすことができます。また、よく使っている食品は油性マジックで書き、そうでない食品の名前はホワイトボード用マーカーで書き換えることができるようにしておく便利です。

かみ つか つく ばあい ちい まい しょくひん なまえ か
※紙を使って作る場合も、小さなカードに1枚ずつ食品の名前を書いていきましょう。

しょうひきげん か
② 消費期限をチェックして書いていきましょう。

しょくひん しょうひきげん しょうみきげん しょくひん なまえ か は よこ
食品には、消費期限・賞味期限があります。食品の名前を書いたマグネットシートを貼った横に、ホワイトボード用マーカーで消費期限の日付を記入していきましょう。



かん れいぞうこ はい しょくひん
こんな感じに、冷蔵庫に入っている食品の
なまえ か しょうひきげん ひつけ か
名前を書いて、消費期限の日付を書きます。

しょくひんかんりひょう み しょうひきげん ちが
食品管理表を見ると、消費期限の近い食品がすぐにわかります。
こんや つか りょうり
今夜はソーセージを使った料理になりそうですね！

しら しょうみきげん しょうひきげん ちが
// 調べてみましょう。賞味期限と消費期限はどう違うのでしょうか。

しょくひんかんりひょう かんせい
③ 『食品管理表』の完成です！

せいせんしょくりょうひん れいとうしょくひん かんぶつ かんづめ わ
「生鮮食品」「冷凍食品」「乾物や缶詰」などジャンルに分けておくと、ストックされているものが一目でわかるようになりますね。消費期限の近いものがわかりやすくなる工夫をする
ひとめ しょうひきげん ちが くふう
ことで、「うっかり」による食品ロスを防ぐことができます。家族で協力することが大切です。

// 『食品管理表』を見て、おうちの人と話してみよう・取り組んでみよう。

①賞味期限・消費期限を見ながら、一週間の献立をたてて、献立表に書いてみましょう。

②『乾物や缶詰、レトルト食品』は、いざという時にそなえておく「非常食」にもなります。備蓄しているものは特に消費期限を見落としがちです。この機会に非常食の内容や数もチェックをしておきましょう。

③「これは消費期限までに間に合わないかも！」って思ったら、『フードドライブ』という仕組みがあります。「フードドライブ」とはどんな活動か、そしてどんな食品がフードドライブできるのか、調べてみましょう！

※参考資料

農林水産省 ホームページ 「食品ロスとは」

https://www.maff.go.jp/j/shokusan/recycle/syoku_loss/161227_4.html

※京都市ホームページ 食品ロスを減らすためのカードゲーム「食品ロスZEROマスター」

ゲームカードをダウンロード（作業必要）できます。食品ロスについての説明やゲームのルールを説明した動画を見ることができます。

<https://www.city.kyoto.lg.jp/kankyo/page/0000275718.html>

しょくひん
食品ロスをなくそう、一週間献立表

いっしゅうかんこんだてひょう

ひ 日にち	ようび 曜日	メニュー	いえ 家にある食品	しょくひん 購入する食品

こんだて
献立をたてたら、
りょうり
料理にチャレンジしたり、
てつだ
お手伝いをしましょう♪