

# 私たちの食品ロスを考えよう

年 組 氏名

- 「食品ロス」について研究をしようとしたきっかけ

食品ロスについて調べようとしたきっかけを書きましょう。

- 直近 1 週間で捨ててしまった食べ物を書き出してみよう

捨ててしまった食べ物を書き出しましょう。  
食べ残しなのか、賞味・消費税期限切れなのかどうかも書きましょう。  
日ごとに分けて書くのも良いでしょう。

- 捨てずに食べるための工夫を考えよう

どうすれば捨てずにすんだのか、  
食品ロスを出さないための工夫を書きましょう。

- コンポストで地球に優しい「捨て方」を考えよう

実際にコンポストを試して、地球に優しい捨て方を考えましょう。  
コンポストの様子を図で描いたり、写真を貼り付けたりして発表しましょう。

- 食品ロスを減らすために、  
私たちにできること

今回の研究を振り返り、  
私たちにできる食品ロス対策を書き出してみましょう。

## ●「食品ロス」について研究をしようとしたきっかけ

スーパーやコンビニなどで、食品類は「てまえどり」を推奨していることが増えた。  
そこから「食品ロス」というものを知り、日本の現状を知りたいと思い自由研究のテーマにした。

## ●直近 1 週間で捨ててしまった食べ物を書き出してみよう

- 4/29 定食のごはん少々 漬物少々(食べ残し)
- 5/2 ヨーグルト 1個(賞味期限切れ)
- 5/3 炭酸ジュース 少々(飲み残し)
- 5/4 卵焼き2切れ(食べ残し)

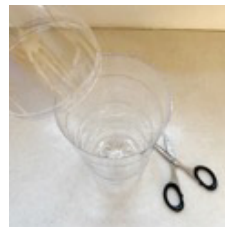
## ●捨てずに食べるための工夫を考えよう

- ・満腹になる量を把握し、それに合わせて食事量を調整する。  
例) ごはんが多い場合は、最初に減らしておく、苦手なものは箸をつける前に下げてもらい、外食の場合はつけないようお願いする。
- ・冷蔵庫にホワイトボードを貼り、賞味・消費期限が近いものをメモしておき、その期間内に食べ終わるようにする。

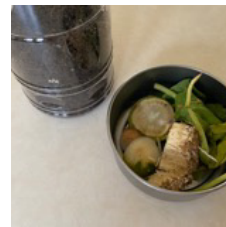
## ●コンポストで地球に優しい「捨て方」を考えよう

※生ゴミを土の中に埋めて堆肥化させることを「コンポスト」と呼ぶ。  
ゴミを燃やさないで、二酸化炭素が出ず、土に栄養が入るので、環境に優しい「捨て方」になる。

《コンポストの作り方》  
自宅に生ゴミを埋める庭がないので、ペットボトルで実践してみた。



ペットボトルの上  
1/3をの切り取る。



ペットボトルに土を  
半分入れ、そのあとに  
生ゴミを入れる。



2週間おいて  
様子を見る。



4日目くらいになると  
生ゴミが減っている  
様子が確認できた。



何かの若葉が  
ぐんぐん伸びてきた。  
10日目、生ゴミは  
すっかり無くなった。



この葉は、埋めた  
〇〇の種子から  
発芽したことがわかった。  
この後も観察を  
続けようと思う。

## ●食品ロスを減らすために、 私たちにできること

- ・給食を残さず食べる。
- ・母の料理を手伝うときは、野菜の皮の切り方を工夫してなるべく無駄がでないような方法で行う。
- ・外食のときは食べきれぬ分だけ注文する。はじめからごはんは少なめで頼む。
- ・安いからという理由だけで、食品を購入しない。食べきる方法を調べた上で購入するようにする。