

## 調理体験を通して食品ロスを考えよう

### ワーク1

どんな食品ロスが家から出ているか予想してみよう!

おうちの人にも聞いてみよう!

- (例) ・ レタスの外側 ・ 食べ残し
- ・ ピザ用チーズ

例えばこんなとき

○ごはんを食べ終わったあと・・・

食べ残しはないかな?

○ごみを捨てる前・・・

もともとは食べられた食べ物はないかな?

### ワーク2

ワーク1で書いた食品を捨ててしまう理由はなんだろう?

(例) レタス：傷んでいたから

ピザ用チーズ：賞味期限が切れていたから

料理のときに、出る野菜の切りくず(野菜の皮やヘタなど)も食品ロスだよ!

1週間の野菜の皮やヘタなどを実際にはかってみよう! どの量になるかな?

# ワーク3

1週間の野菜の切りくずを記録しよう！



1週間分でなく、どうしても記録できない日があっても大丈夫？

可能な範囲でOK！

1週間分でどれくらいかを確認するためのものです



ひづけ 日付	す 捨てた野菜の種類	おも 重さ (g)
月 日 ( )	にんじん かわ (人参の皮、ピーマンのヘタなど)	
1日目		
月 日 ( )		
2日目		
月 日 ( )		
3日目		
月 日 ( )		
4日目		
月 日 ( )		
5日目		
月 日 ( )		
6日目		
月 日 ( )		
7日目		
月 日 ( )		
ごうけい 合計		

野菜の重さをはかったら、よく洗って冷凍しておこう！

## ワーク4

(1) 1週間の記録をして、気付いたことや感想を書こう。

(2) 食品ロスを減らすために何ができるかな？

(例) ・好き嫌いをせずに食べきる

・賞味期限の近いものから食べる

ワーク4 (2)・(3) は  
当日の講座が終わってから  
取り組んでね！

(3) おうちの人感想

年 組 名前 ( \_\_\_\_\_ )