



4~6年生はやってみよう。  
1~3年生もやってみてみたい人はチャレンジしよう!

### 消費期限?

決まった保存方法を守って保存していた場合に、「安全に食べられる期限」のことだよ。

安全に食べることができる期限だよ

### 賞味期限?

決まった保存方法を守って保存していた場合に、「おいしく食べられる期限」のことだよ。

おいしく食べることができる期限だよ

ただし…袋や容器を一度開けてしまった場合は、期限に関係なく早めに食べるようにしましょう。

### 冷蔵庫の中をチェックしてみよう!

おうちの冷蔵庫の中で消費期限や賞味期限がある食品をチェックしてみよう。



	食品名	買った日	○をつけよう	期限日	食べたら○を入れよう
例	しらす	7月30日	消費期限	8月3日	○
1			消費期限		
2			消費期限		
3			消費期限		
4			消費期限		
5			消費期限		
6			消費期限		



# こどもモッタイナイ大作戦

## チャレンジシート

小学生の皆さんへ  
皆さんは、毎日の食事を残さず食べているかな?お菓子の箱やペットボトルをリサイクルに出しているかな?  
このチャレンジシートで、食事の食べきりや、雑がみ・プラスチックごみ集めなどにチャレンジしよう。ごみを減らし環境にやさしくらしてどんな生活かな?

毎日の食事でモッタイナイことしていない?

- 古くなって捨てちゃった
- 量が多くて食べきれない
- 苦手なものを残しちゃう

このように、もともとは食べられるのに捨てられてしまった食べ物のことを『食品ロス』っていうんだよ。

日本では食品ロスが1年間に522万トンも出ているよ。  
これは一人毎日お茶わん1杯のごはんを捨てているのと同じことだよ。

食品ロスを減らす方法は中を見よう

小学校 年 組 番

ふりがな

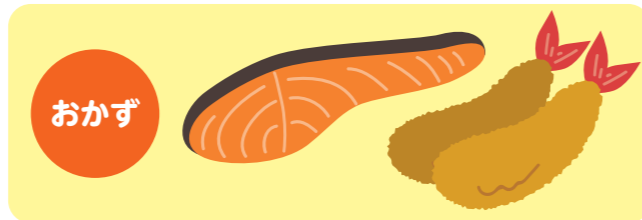
名前

ミシン目線で切って学校へ出してね

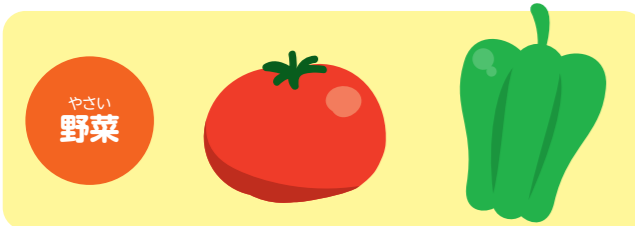
# おうちの食品ロスを確認しよう



## おうちで捨てられやすい食品



やってみよう



### 食品ロスを減らすポイント!

食べ残しをしないように  
朝昼晩のごはんを残さず  
食べられる量を考えてみよう。



## 食べきりチャレンジ

食事を食べきった日に色をぬろう。まずは7日間やってみよう。できたら14日間続けてみよう。

1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
8日目	9日目	10日目	11日目	12日目	13日目	14日目

何日食べきれたかな?

合計

にち日

# チャレンジ選んで

食べきり以外でも、ごみを減らせるよ。  
①と②のどちらかを選んでね。どちらもやってみたい人は両方チャレンジしてみよう!

## ①「雑がみ」を集めよう

もえるごみのなかには、リサイクルできる「雑がみ」がたくさんまざっているよ。

雑がみがみつってなに?  
新聞・雑誌・段ボール以外の再生できる紙類のことだよ。

主な雑がみ  
紙袋・包装紙 ※持ち手がビニールやひものものははずしてね  
トイレットペーパーなどのしん  
ティッシュの箱 ※ビニールははずしてね  
紙の箱  
段ボール、本などに生まれかわるよ

紙袋に集めてリサイクルへ出そう

よごれたもの、においがあるもの(石けんの箱)、防水加工のもの(紙コップ)などはもえるごみとして捨ててね。

## 集めた「雑がみ」の重さをはかろう

まずは7日間やってみよう。できたら14日間続けてみよう。

グラム

集めた雑がみは、地域の集団回収や市・民間の回収場所に出してもらおう。

雑がみの分け方は

はままし 雑がみ

検索

## ②プラスチックごみを集めよう

海に流れ出たプラスチックごみは日光や波で細くなって、魚などが食べてしまうよ。食べたプラスチックは体の中にたまってしまうんだ。プラスチックごみを集めてリサイクルしよう。



リサイクルされると、また生まれかわるよ

トレー・カップ・ボトル類など

プラマーク

バケツなどのプラスチック製品

ペットボトルなどに生まれかわるよ

PET ペットボトル

## 集めたプラマークとペットボトルの数を書こう

まずは7日間やってみよう。できたら14日間続けてみよう。

プラマーク 個

PET ペットボトル 個

集めたプラスチックごみは資源ごみの日に、市のごみ集積所に出してもらおう。