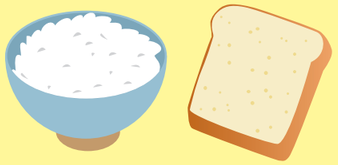
全員チャレンジ

おうちの食品ロスを確認しよう

2 飢餓をゼロに　12 つくる責任 つかう責任

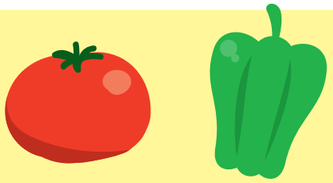
おうちで捨てられやすい食品

主食



おかず

野菜



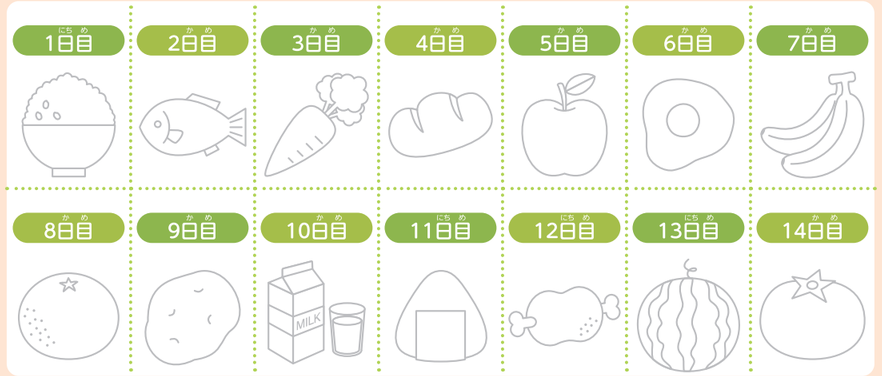
やってみよう

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。



何日食べきれたかな?

合計　　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。
❶と❷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!

❶「雑がみ」を集めよう

雑がみってなに?

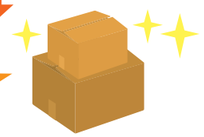
新聞・雑誌・段ボール以外のリサイクルできる紙類のことだよ。

12 つくる責任 つかう責任　13 気候変動に具体的な対策を

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。

主な雑がみ

紙袋に集めてリサイクルへ出そう



段ボールなどに生まれかわるよ

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みよう。

雑がみの分け方は

浜松市　雑がみ　検索

❷プラスチックを集めよう

海に流れ出たプラスチックは日光や波で細かくなって、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。プラスチックを集めてリサイクルしよう。

12 つくる責任 つかう責任　14 海の豊かさを守ろう

リサイクルされると、また生まれかわるよ

プラマーク

トレー・カップ・ボトル類など

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

かるくすすいでね

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類は資源ごみの日に、市のごみ集積所に出してみよう。