全員チャレンジ 目指せ! 食品ロス削減チャンピオン!

夏休み期間中に 発見したこと、自分や家族が やってみたこと をチェックしよう!

チェック☑の合計 ＿＿ 個

家庭編

	チェック☑してみよう
食品の**賞味期限・消費期限**をチェックした。（肉・魚は期限が短い！おかしや缶詰はどうかな？）	☐
食品を長く保つため、保存の工夫をした。（冷凍すると長く保存できるね。ほかにはどんな工夫があるかな？）	☐
料理の作りすぎに気をつけた。食べ物を無駄なく使い切る**エコレシピ**で料理をした。（野菜は皮や茎まで！残った料理は新しい料理に変身！）	☐

ぼく、わたしは **食品ロス削減 ? !!**

チェックの合計でランクを確認！

チャンピオン	9個
マスター	7～8個
リーダー	4～6個
見習い	1～3個

買い物編

	チェック☑してみよう
買い物の前に冷蔵庫の中身を確認し、必要な分だけ買った。	☐
食品ケースの手前から、賞味期限・消費期限が短い商品を取った。（すぐに食べるものは **てまえどり！**）	☐
スーパーやコンビニで、サラダやお惣菜の少量パックを見つけた。（残さず食べきれるサイズだね。）	☐
期限が短い食品やいびつな野菜・フルーツが安く販売されているのを見つけた。（スーパーやコンビニも食品ロスを減らす工夫をしているよ。）	☐

外食編

	チェック☑してみよう
食べきりの呼びかけや、持ち帰り用パックの用意をしているお店を発見した。	☐
お店では食べきれる量を注文し、残さず食べきった。（小盛りやハーフサイズを選ぶこともできるね。）	☐

ごみ減量化ゲームにチャレンジ!!

ゲームにチャレンジして、浜松市の正しい分別ルールを楽しく学ぼう!

ゲームはこちらから

遊び方

QRコードを読み込み、ゲーム画面を表示させます。
画面の上から落ちてくるごみをスライドして、下の分別箱に持っていきます。
ライフがゼロになるとゲームオーバーです。
※ゲーム自体は無料で遊べますが、データ通信量が発生し、料金がかかる可能性があります。

おうちの人と一緒にやってみるでござる!

最高スコア ＿＿ 点

小学校　　年　　組　　番

ふりがな

名前

ミシン目で切って学校へ出してね

こどもモッタイナイ大作戦

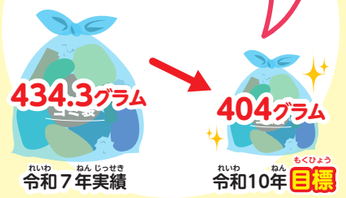
チャレンジシート

小学生の皆さんへ

皆さんは、毎日の食事を残さずに食べているかな?
おかしの箱やペットボトルをリサイクルしているかな?
このシートで、食事の食べきりや、
雑がみ・プラスチックのリサイクルにチャレンジして、
ごみを減らそう!

浜松市は、一人が1日に出すごみの量を、404グラムまで減らすことを目標にしているよ!

Go!みんなで404チャレンジ



みんなが出すごみってどんなもの？

もえるごみの中には…

生ごみ　紙類　プラスチック類

が多く入っているよ

生ごみ

生ごみの中には食べられるのに捨てられてしまった**「食品ロス」**が含まれているよ。
日本では食品ロスが1年間に464万トンもでているよ。
これは毎日おにぎり1個分を捨てているのと同じ量!

紙類

浜松市で捨てられている紙類のうち約半分は、リサイクルできる**雑がみ**だよ。
雑がみってどんなものかな？

プラスチック類

プラ や PET がついた容器を見たことがあるかな?
きちんと洗って分別すればリサイクルできるよ!

捨ててしまうと **モッタイナイ!**
3つのごみを減らす方法は中を見てみよう!

SDGs未来都市・浜松