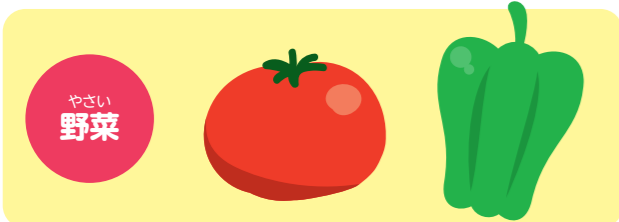
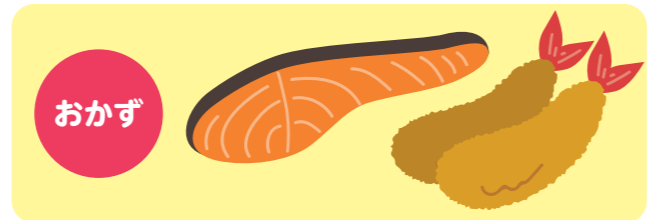


# おうちの食品ロスを確認しよう



## おうちで捨てられやすい食品



### 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。



やってみよう

## 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

# チャレンジを選んで

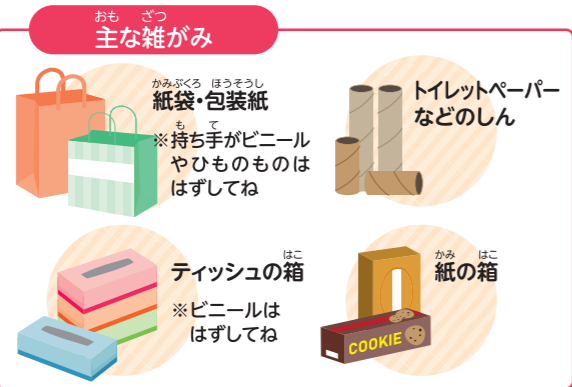
食べきり以外でも、ごみを減らせるよ。  
①と②のどちらかを選んでね。どちらにもやってみよう!

## ①「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。



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。



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)などもえるごみとして捨ててね。

## ②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。



## 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

はまつし ざつ 浜松市 雑がみ

検索

## 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

PET  
ペットボトル

こ個

こ個

集めたプラスチック類は  
資源ごみの日に、ごみ  
集積所に出してみよう。

資源ごみの日は

はまつし ぶんべつしゅうしゅう 浜松市 分別収集カレンダー

検索