

①

食品ロス 食べ残した

食品ロス~memo~

ひとりあたりの食品ロスは、毎日、お茶わん1杯分捨てていることになるよ

②

食品ロス 食べ残した

食品ロス~memo~

日本の食品ロスは、世界中で困っている人にあげている食べものの量より多いよ

③

食品ロス 食べられる日にちが過ぎていた

食品ロス~memo~

袋を開けずに捨てている食べものは、生ごみの1/5もあるよ

④

食品ロス 食べられる日にちが過ぎていた

食品ロス~memo~

1人当たりの食品ロスを金額にすると、1年間で約15,000円分捨てていることになるよ

⑤

食品ロス りんごの皮を厚くむきすぎた  
(食べられるところまで捨てちゃった)

食品ロス~memo~

食べられる部分まで捨てちゃうのはもったいないね

⑥

食品ロス りんごの皮を厚くむきすぎた  
(食べられるところまで捨てちゃった)

食品ロス~memo~

野菜や果物の皮のすぐ下には栄養があるものがあるよ

1

よ ぼう  
予 防

じ ぶん の お 皿 に は  
食 べ ら れ る 分 だ け  
取 ろ う



し ゃ く ひ ん  
食 品 ロ ス ~ m e m o ~

た  
食 べ の こ す と 捨 て て ち ゃ う  
こ と に な る よ

2

よ ぼう  
予 防

す き ら  
好 き 嫌 い を な く そ う



し ゃ く ひ ん  
食 品 ロ ス ~ m e m o ~

に が て  
苦 手 な も の に も 少 し づ つ  
チ ャ レ ン ジ し て み る と い い よ

3

よ ぼう  
予 防

か ず  
買 い 過 ぎ に  
ち ゆ う い  
注 意 し よ う  
(決 め ら れ た 日 に ち ま で に 食 べ ら れ な く な る よ)



し ゃ く ひ ん  
食 品 ロ ス ~ m e m o ~

し ゃ う ひ き げ ん  
消 費 期 限 (し ゃ う ひ き げ ん) は  
あ ん ぜん た  
安 全 に 食 べ ら れ る 期 限 だ よ

4

よ ぼう  
予 防

お う ち に あ る  
た た  
食 べ も の に 書 い て あ る  
ひ つ け  
日 付 を 見 て み よ う



し ゃ く ひ ん  
食 品 ロ ス ~ m e m o ~

し ゃ う み き げ ん  
賞 味 期 限 (し ゃ う み き げ ん) は  
た  
お い し く 食 べ ら れ る 期 限 だ よ

5

よ ぼう  
予 防

か わ  
皮 を む く と き は  
う す く む き ま し よ う  
(料 理 に 使 う 道 具 を 上 手 に つ か お う)



し ゃ く ひ ん  
食 品 ロ ス ~ m e m o ~

た  
食 べ ら れ る と こ ろ は で き る だ け  
つ か  
た く さ ん 使 っ て あ げ た い ね

6

よ ぼう  
予 防

りんご を ま る ご と 使 っ た  
レ シ ピ を お う ち の 人 に  
き  
聞 い て み よ う



し ゃ く ひ ん  
食 品 ロ ス ~ m e m o ~

ふ く お か げ ん  
福 岡 県 で は 「食 品 ロ ス 削 減 レ シ ピ」  
し ゃ う かい  
を 紹 介 し て い る よ

①

スペシャル **フードドライブ**  
※あけていない食べものを困っている人にあげる



カードの効果

しょくひん 食品ロスカード1枚と  
くあす 組み合わせて捨てられる

②

スペシャル **おすそわけ**  
※他の人に食べものをわけてあげる



カードの効果

つぎひと 次の人に食品ロスカードを  
まいひ 1枚引かせる  
※次の人も「おすそわけ」カードを出した場合  
には、さらにその次の人が2枚引く

③

スペシャル **カード交換**



カードの効果

だれえら えらあいて 誰かを選んで、選んだ相手の  
てふだ 手札カードと全部交換できる

④

スペシャル **バリア**




カードの効果

こうげきあいて 攻撃してきた相手に、スペシャル  
カードの効果をはねかえす  
※「カード交換」、「みんなの嫌いな料理を  
出しちゃった」の効果はなくなる

⑤

スペシャル **「食品ロス」をへらす  
行動を自分で考えて  
言ってみよう**



カードの効果

じぶんい こうどうないよう さんせい ふたりいじょう 自分の言った行動内容に、賛成が2人以上なら  
まいひどり 2枚、1人なら1枚、好きなカードを  
す 捨てられる、賛成が0人なら、  
しょくひん 食品ロスカードを1枚引く

⑥

スペシャル **みんなの嫌いな  
料理を出しちゃった**



カードの効果

ほか ぜんいん 他のプレイヤー全員に  
しょくひん 食品ロスカードを2枚引かせる  
ことができる

カード裏面\_共通

