

# こどもごみゼロん! ニュース

おうちの方へ

「こどもごみゼロん! ニュース」は、徳島市のごみの現状や分別方法、リサイクルなどについて、お子さんに知ってもらうためのパンフレットです。お子さんと一緒に楽しみながらご覧ください。

## みんなで食品ロスについて 学び、考えよう!!

こういったことは食品ロスにつながるんだよ!

① 給食で...

② 買物で...

今日はセールでたくさん買っちゃった♪

③ 外食で...

これ嫌いなんだよな...  
残しちゃお!

買い過ぎて賞味期限を過ぎちゃったわ...

食べ残しがこんなに...

### ④ 食品ロスにしない備蓄方法

普段から、災害を意識して食料の備蓄をするとともに、食品ロスにならないよう普段の食事に活用しよう。

普段食べている食品を少し多めに買い置きして、食べたならその分を買い足す方法を「ローリングストック法」と言うよ。

メリットとして、普段食べている食品を期限内に食べることができ、災害時に、備蓄食料が口に合わなかったり、作り方が分からないなど戸惑うことも少なくなるよ。



出典：消費者庁ウェブサイト(食品ロスにしない備蓄のすすめ) [https://www.no-foodloss.caa.go.jp/topic\\_mar.html](https://www.no-foodloss.caa.go.jp/topic_mar.html)

### ⑤ 食品ロス削減レシピの紹介

#### 【リメイク】簡単かぼちゃスープ

材料(2人分)

- かぼちゃの煮物 ..... 80g
- 牛乳 ..... 80cc
- 水 ..... 40cc
- コーン ..... 3g
- 塩(お好みで) ..... 適宜
- こしょう(お好みで) ..... 適宜

作り方

- かぼちゃの煮物、牛乳、水、お好みで塩・こしょうをミキサーに入れ、かける。
- スープ皿に入れて、コーンを上に乗せて完成。

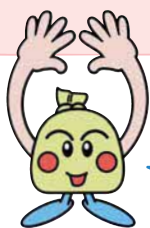
考案者: 広島文教女子大学の学生(広島市)



残り物の  
かぼちゃの煮物で、  
簡単スープが出来る  
リメイクレシピ

#### コツ・ポイント

冷たいままでも、温めても美味しいスープです。甘味が足りなければ、砂糖を適量加えてもOK。コーンは、パセリなどで代用可能。牛乳を生クリームで代用するとコクが出てさらに濃厚になります。※かぼちゃの煮物は、早めに食べ切りましょう。



QRコードを読み取ると、色んな食品ロス削減レシピを見ることができるよ。  
みんなでチャレンジして食品ロス削減を自指そう!

クックパッド消費者庁公式ページ「消費者庁のキッチン」▶



出典：消費者庁ウェブサイト ([https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer\\_policy/information/food\\_loss/recipe/](https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_policy/information/food_loss/recipe/))

発行・  
問い合わせ

徳島市環境政策課 〒770-8571 徳島市幸町2丁目5番地 TEL:088-621-5202  
【徳島市ホームページ】<http://www.city.tokushima.tokushima.jp/>  
【メールアドレス】[kankyo\\_seisaku@city-tokushima.i-tokushima.jp](mailto:kankyo_seisaku@city-tokushima.i-tokushima.jp)



#### キャラクター紹介「ごみゼロん!」

徳島市のごみ減量マスコットとして誕生。徳島市のごみを減らすために広報誌やパンフレットで活躍しています。体はごみ袋できていて、ごみを入れることができます。また、両手は大きくゼロという数字を作っています。これは徳島市のごみをゼロにしたいという「ごみゼロん!」の気持ちを表しています。

#### 問題

日本で年間食べられるのに捨てられてしまう食品の量は何トンでしょう?

- 200万トン
- 400万トン
- 600万トン

答えは  
次のページ



# ① 食品ロスとは？



Q そもそも食品ロスってなんだ？どんな問題があるの？



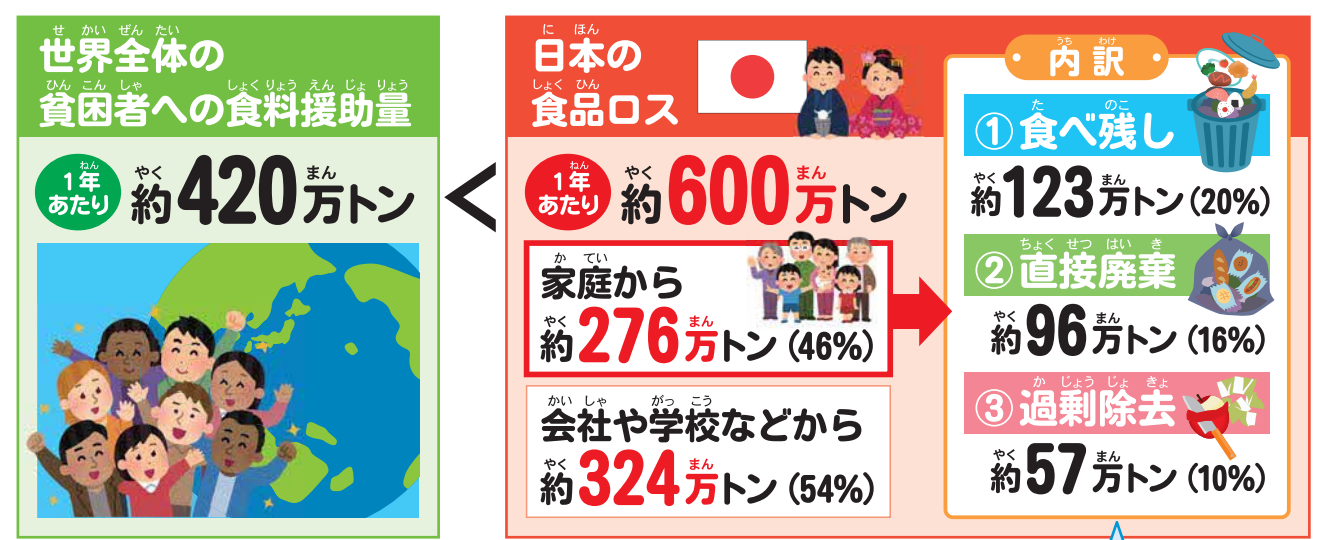
A 食品ロスとは、食べられるのに捨てられてしまう食品のことなんじゃ。

日本の年間食品ロス量は約600万トン。日本人一人当たりで計算すると、毎日お茶碗一杯分(約130グラム)を捨てていることになる。

これは、世界中で貧困に苦しむ人々に向けた世界の食料援助量(2019年で年間約420万トン)の1.4倍に相当するほどの量となるぞ！



## 食品ロスの発生量と内訳



家庭で発生する食品ロスは大きく三つに分けられ、これらを減少させていく必要があるよ。

- ① 食べ残し 食卓に出た食品で、食べ切れずに捨てられたもの
- ② 直接廃棄 賞味期限切れなどで、手つかずのまま捨てられたもの
- ③ 過剰除去 厚くむき過ぎた野菜の皮など、食べられるのに捨てられたもの

豆知識 フランスでは、日本を上回る年間約710万トンもの食品ロスに悩まされてきた。この対策として世界で初めて「食料廃棄禁止法」を成立。この法律で、大きな店では売れ残り食品を捨てるのが禁止され、食品を配給している慈善団体などへの寄附が義務付けられた。また、人が使えなくなった食品は、家畜の餌や堆肥として利用しなければいけなくなり、これに違反すると最高で7万5000ユーロ(約1000万円)の罰金がとられる。

# ② 食品ロスの問題点

家庭からも大量の食品ロスが発生することで、様々な影響や問題があるんじゃ。食品ロスを含めた多くのごみを処分するために、たくさんお金が

かかったり、燃やせるごみとして燃やすことで二酸化炭素が出たり、焼却後の大量の灰の埋め立てによる環境への負担が考えられるんじゃ。みんなで食品ロスを減らすために何か考えなければならんの～。



# ③ 食品ロスを減らすために私たちのできること

### 買い物編

- ① 買い物前に家にある食材をチェックする。
- ② 必要な分だけ買う。余分なものは控える。

ポイント スマホで写真を撮ったり、メモ書きしておく。



### 外食(給食)編



- ① 好き嫌いをせず食べきる習慣をつける。アレルギーなどで食べられないものはあらかじめ取り除いてもらう。
  - ② 自分や周りの人で食べきれると思う量を注文(配膳)する。
- 食べきれない場合、お店の許可を得られれば、持ち帰る。

### 家庭編

- ① 食品に記載された保存方法に従って保存する。
- ② 食べきれる量を調理する。作り過ぎてしまい残った料理は、別のおかずを作り変えるなどで工夫。(インターネットなどで食材を無駄にしないレシピを検索)
- ③ 消費期限・賞味期限などの表示を確認して食材を使い切る。(余っている食材から使う。)

