

家族みんなで  
チャレンジ！

# わが家の食品ロス調べ



- ✓ 朝・昼・夕飯の食べ残しや飲み残し、いたんだ食べ物や飲み物をボウルに入れて、重さをはかろう。
- ✓ はいきしてしまった食材、量を記録し、1日・1週間単位で、どのくらいの食品ロスはいき量があるのか集計しよう。

<はかる食材例>

- ・食べ残や飲み残し、手をつけずに捨てる食べ物や飲み物
- ・食材がいたんでしまって料理に使えずに捨てる食べ物や飲み物
- ・野菜の皮やヘタなどカットして料理に使わない部分

食品ロスとしない食材例：

スープやラーメンなどの残ったしる、魚やお肉の食べられないほね

日にち	すべての食材	すべての量	すべての理由
例 4月1日	野菜いための にんじん	15グラム	苦手な食材だから



すべての量の合計