

ごちそうさま！チャレンジシート

お家の方へ：このワークシートについて

★はじめに

本来食べられるのに捨てられてしまう食べ物、「食品ロス」。

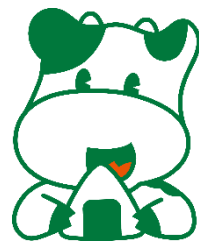
食品ロスの発生は、食べ物を無駄にしているだけではなく、ゴミとして燃やすことによって地球温暖化の原因となる二酸化炭素の排出を増加させるなど、環境へも大きな影響を与えます。ゴミ処理には多額の費用がかかることや、日本や世界で食べることに困る人がいる中、食料の約60%（カロリーベース）を輸入に頼る日本でまだ食べられる食品を捨てることには多くの問題があります。

家庭から出る食品ロスのうち「食べ残し」は約40%を占めると推計されています。パルシステムの組合員からも、特にお子さんの食べ残しが気になっているという声が多く届いています。そこでご家庭でお子さんと一緒に、食品ロス、食べ残しについて取り組めるワークシートをご用意しました。ぜひご活用ください。

パルシステム連合会 環境委員会

★ワークシートの使い方

- お子さんのやる気に応じて、ステップ1、2、3、のお好きなところまでお取り組みください。
自由に使用いただけるページも最後につけております。
- 小学生3年生～6年生くらいのお子さんを想定して作成しています。
- お家の方へのインタビューや、コメントをもらうところ、一緒に考えていただくところがあります。



★取り組み終了後

- 夏休みの自由研究や調べ学習の宿題など、そのまま学校にご提出ください。

参考・出典

・環境省「食品ロスダイアリー」

<https://www.env.go.jp/content/000062442.pdf>

・消費者庁「食品ロス削減ガイドブック」（令和4年度版）

https://www.no-foodloss.caa.go.jp/digitalbook/02_2023/#page=1

ごちそうさま！チャレンジシート

ステップ

1

知ろう！食品ロスのこと

名前

★「食品ロス」とは

⇒まだ食べられるのに、すてられてしまう食べもののこと
たとえば、お皿にのこった食べもの。ひとくちも食べずにすてられることも。



★食品ロスを減らすと何がいの？

●自然を守ることにつながる

食べものを作るため、運ぶため、売するためには、水を使ったり、地球温暖化の原因の二酸化炭素を出したりします。食品ロスを減らすと、水を使う量を減らせたり、二酸化炭素の量を減らすことにつながります。

●ムダなお金を減らせる

食べものを作るときも、買うときもお金を使います。作った、買った食べ物をすてることなく食べると、ムダなお金を減らすことができます。

●「ありがとう」の気持ちが伝えられる

食べものを食べられるのは、農家の人、運ぶ人、料理する人、など多くの人の努力のおかげです。また、私たちは生き物の命をいただいています。食べものを大切にすることは、「ありがとう」の気持ちを伝えるメッセージとも言えます。

ワーク

1

ありがとうのメッセージを伝えてみよう

★家で料理をしてくれる人にメッセージを考えて伝えよう！

お家の人のコメント

ごちそうさま！チャレンジシート

★食品ロスはどこから、どれくらい出てる？

食品ロスは、①みなさんの家、②お店など から出ています。

約236万トン



約236万トン



例)
スーパーマーケットの売
れのこり、
レストランの食べのこし

日本では、472万トン（令和4年度）の食品ロスが出ています。

こくみん

国民一人あたりにすると1年で42キログラム、

ちゃわん

1日あたり114グラムでお茶碗一杯くらいの食べものを

毎日すてていることになります。

もったいない…



お家の人にインタビューして、メモしよう！

★さい近すててしまった食べものはありますか？

丸をつけよう

ある ⇒ すてたものは何ですか？

・
ない



- ・
- ・
- ・

例) ・くさってしまったレタス

★食べものをすてないように工夫していることを教えてください。

例) ・食べられる分だけ作る

- ・
- ・
- ・

ごちそうさま！チャレンジシート

ステップ

2

見つけよう・考えてみよう 食べのこし

ワーク

1

食べのこしをメモしよう

食べのこし（少し食べただけれど、すててしまった食べ物）を書いていこう！
3日間メモしたら、気づいたこと、感じたことも書こう。

食べのこしをしていない人は、ワーク2に進んでね！

はかりではかるか、だいたいでもOK

日にち	のこしたもの	重さ(g)	のこした理由
例 8/1	カレーライス	お皿半分 g	おかわりがおおすぎたから
例 8/2	サラダのトマト	25 g	おいしくなかったから
/		g	
/		g	
/		g	
/		g	
/		g	
/		g	
/		g	
/		g	
/		g	
合計		g	重さをはかった場合、全部足してみよう

★気づいたこと・感じたこと

ごちそうさま！チャレンジシート

ワーク

2

「だれが」「どうやって」作ったのか考えてみよう

ワーク1の食べのこししたりよう理のざいりょうを4つえらび「だれが」「どこで」「どうやって」作ったのか、などを調べて書いてみよう！

食べのこしが少ない・少ない人はお家にある食べもののことを書いてみよう。

れい)

トマト

のこしたものを

- ・ちばけんののかさん
- ・パルシステムのトラックではこばれてきた
- ・おかあさんがきってくれた

だれがどこでどうやって

ワーク

3

おいしく食べきるためのアイデアを考えよう

食べのこしをゼロにするために、何ができるかな。お家の人とアイデアを考えて、書いてみよう！

<ヒント>

ワーク1の、のこした理由を見てみよう

★わたしのアイデア

- れい)
- ・ピーマンはこまかく切って、料理してもらう
 - ・ごはんの前におやつをたべすぎない

ごちそうさま！チャレンジシート

ステップ

3

やってみよう わたしの減らす作戦！

ワーク

1

3日間とりくむ作戦を考えよう

ステップ2のワーク3で考えたアイデアや、新しく考えた工夫などから、3日間とりくむ作戦を決めよう。

★わたしはこの作戦をします！ れい) ・おやつをたべすぎないようにする

3日間とりくんでみたことを書こう

できた日数に丸をつけよう

ワーク

2

ふりかえり

さくせん

作戦は… 1日 2日 3日 できた！

★工夫してみたこと

★お家の人のコメント

★最後にもう一度「ありがとう」を伝えよう

ごちそうさまでした 😊

お米で
超えてく

のうか
お米の農家さんからの
スペシャルメッセージ

米は子どもみたいな感覚です



JA北いぶき
工藤 竜治さん



