

食品ロス ZERO マスター

ルールブック

取扱説明書

本カードゲームは、小学生から大人まで幅広い世代が食品ロスが発生する理由と発生させないためにどのような行動をとるべきかを知って、興味を持ち、理解しながら楽しめるカードゲームです。

使用上の注意

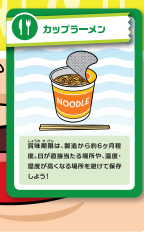
本カードで遊ぶ前に、必ずお読みください

- お様がカードをお使いになられる際は、カードや箱、取扱説明書等によるけが、また、小さなお子様が口に入られないよう十分ご注意ください。
- 食品ロス削減に関する学習以外の目的での使用はせず、正しくお使いください。

①学習カード



③食品カード (裏面は白いお皿)



②お口ポケットカード



④ヘルプカード (裏面は青いお皿)



カードの名称とセット内容

①学習カード:5枚

「食品ロスZEROマスター みんなのミッションカード(ゲームの目的説明)」

しょうみきげん
「賞味期限とはカード」

しょうひきげん
「消費期限とはカード」



「フードバンク団体とはカード」

「食材を長持ちさせる工夫カード」

②お口ポケットカード:1枚

③食品カード:計38枚

●「食べキリカード」 緑色:18枚

ごはん、にんじん、だいこん、魚、肉、スナック菓子、ケーキ、カップラーメン



●「食品ロスカード」 黄色:10枚

●「賞味期限切れてるで!カード」 青色:5枚

●「消費期限が近いで!カード」 黒色:5枚

④ヘルプカード(ピンク色):計24枚

●「おすそ分けカード」(4枚)

●「フードバンクカード」(3枚)

●「お酢でピクルスカード」(3枚)

●「五感チェックOKカード」(5枚)

●「急いで食べてや!カード」(5枚)

●「リメイクレシピカード」(4枚)

⑤オールマイティーカード(カラフル):2枚

⑥リバースカード(赤色):2枚

⑦ルールブック:1枚



※ルール・ゲームの趣旨説明含む

対象人数
3~5人

所要時間
1回あたり20分

対象年齢
小学校高学年以上

ゲーム内容

配られた食品カードをお口ポケットに出して、一番早くカードを使い切った人が勝ち!

ゲームの進め方(ルール)

- 1 空箱にお口ポケットカードを入れ、みんなの中央に置く。
- 2 カードの裏に白いお皿が描かれた「食品カード」と、青いお皿が描かれた「ヘルプカード」「オールマイティーカード」「リバースカード」を、別々に分けて、それぞれよく混ぜる。
- 3 親(ゲームを進める人)を決める。
- 4 親がみんなに5枚の学習カードを読み上げ、ゲームの目的や基本的な用語をみんなで学ぶ。
- 5 親が「食品カード」を裏向きにして6枚ずつ配り、余った「食品カード」はお口ポケットの近くに、山にして置く。その隣に、青いお皿が描かれたカードを、裏向きにした状態で山にして置く。
- 6 親から時計回りに、手持ちのカードをお口ポケットへ出す。出せるカードがなければ、二つの山のどちらか好きな方からカードを引いて、出せるカードがあればお口ポケットに出す。カードが出せなければ、パス(順番を次の人へ)。
- 7 手持ちのカードがゼロになった人から順位を決定。山のカードが全てなくなれば、ゲームを終了し、手持ちのカードが少ない人から順位を決定。

※ゲームが終わり、時間がある場合は、緑色のカードで食品の保存方法等について学んでみよう!

カードの種類と使用方法

① 「食品カード」

- 緑色のカードは「食べキリカード」
ちゃんと食べきるので、お口ポケットに単独で入れられる。入れるときは「いただきます。」と言いながら出す。
- 黄色のカードは、「食品ロスカード」
量が多くて食べられない、あるいは、やむを得ず食べきれず、残すしかない食べ物。
ヘルプカードの「おすそ分けカード」「フードバンクカード」「お酢でピクルスカード」
「リメイクレシピカード」のいずれかとしか出せない。
※黄色のカードを出すときには、ヘルプカードが使える理由を説明しながら、出す。
- 青色のカードは、「賞味期限切れてるで!カード」
賞味期限が切れた食べ物なので、食べられるかどうかの確認が必要。
「五感チェックOKカード」としか出せない。
※青色のカードを出すときには、ヘルプカードが使える理由を説明しながら、出す。
- 黒色のカードは、「消費期限が近いで!カード」
消費期限が近い食べ物なので、「急いで食べてや!カード」としか出せない。
※黒色のカードを出すときには、ヘルプカードが使える理由を説明しながら、出す。



② ピンク色のカード「ヘルプカード」

- 「おすそ分けカード」…手持ちの「食品ロスカード」と、「おすそ分けカード」をペアで場に出す。
さらに、全員が好きなカードを次の順番の人に渡すことができる。
- 「フードバンクカード」…イラストに描かれている食材と同じ「食品ロスカード」とペアで出すことができる。
- 「お酢でピクルスカード」…「食品ロスカード」の野菜のイラストのカードとのみペアで出すことができる。
- 「五感チェックOKカード」…「賞味期限切れてるで!カード」とのみペアで出すことができる。
- 「急いで食べてや!カード」…「消費期限が近いで!カード」とのみペアで出すことができる。
- 「リメイクレシピカード」…「食品ロスカード」のうち、「食べ残し食品ロスカード」とのみペアで出すことができる。

③ 「オールマイティーカード」

手持ちのすべての種類のカード(1枚で出せるカードを除く)とペアで出せるレアカード!

④ 赤色のカード「リバースカード」

このカードを出す順番が逆回りになる。

