

学習カード



食品ロス ZERO マスター みんなのミッション

食品ロスとは、食べ残しや、手を付けないうちで捨ててしまった”もったいない”食べ物たちのこと。みんなでがんばって、もったいない食べ物を救ってあげよう。ごみが減れば、地球環境をよくすることができるよ。まずは、身近な食品ロスをなくすことから始めよう。



食材を長持ちさせる工夫

酢、塩、みそ、油は食材保存に便利な調味料です。例として、野菜を酢でピクルスにすると長持ちするだけでなく、おいしくなります。知っている工夫を教え合ったり、本やインターネットなどで調べてみましょう。



フードバンク団体とは

まだ食べられるにもかかわらず、さまざまな理由から捨てられてしまう食品をゆずってもらって、それらの食品を必要としている人や施設などに届ける活動をしている団体です。食べ物を作る・売る・輸入する人と食べ物を本当に必要としている人をつなぐ活動を通じて、ごみの減量にもつながっています。



しょうひきげん 賞味期限とは

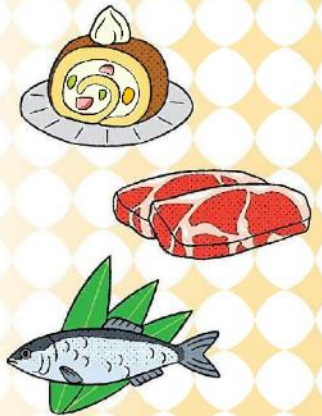
袋や容器を開けず、書かれた保存方法を守って保存していた場合に、この「年月日」まで、「品質が変わらずにおいしく食べられる期限」のこと。スナック菓子、カップめん、チーズ、かんづめ、ペットボトル飲料など、いたみにくい食品に表示されています（「年月」だけで表示される

ケースも増えています）。この期限を過ぎても、すぐに食べられなくなるわけではありません。もし、賞味期限が過ぎた食品があつたら、大人の方と相談してから食べましょう。ただし、一度開けてしまった食品は、期限に関係なく早めに食べるようにしましょう。

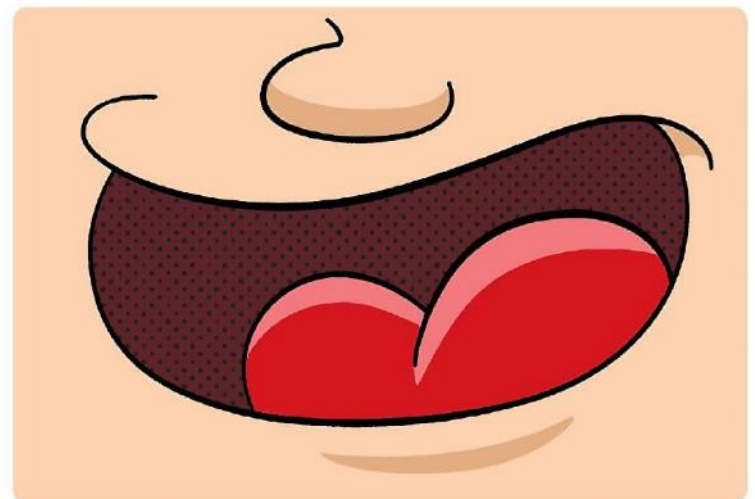


しょうひきげん 消費期限とは

袋や容器を開けず、書かれた保存方法を守って保存していた場合に、この「年月日」まで、「安全に食べられる期限」のこと。ケーキ、肉、魚など、いたみやすい食品に表示されています。期限をよく確認して、この期限を過ぎたら食べないようにしてください。



お口ポケットカード



食品カード



魚

1ヶ月程度の長い間保存する場合は冷凍保存し、2~3日の短い間保存する場合は冷蔵保存して安全に食べましょう!

ケーキ

冷蔵で保存するか、スポンジ部分だけをフレンチトーストにリメイクしたり、生クリームをコーヒーやホットチョコレートに使ったりしてアレンジしてみよう!

食べ残り食品ロスカード

好き嫌いが多いため、食べ残しをしてしまった。

リメイク おすそ分け

量が多すぎ食品ロスカード

買い物をしたけど、たくさん買ってしまいました。

お餅 フードバンク おすそ分け

賞味期限切れてる! カード

冷蔵庫の整理をしていなかった。賞味期限の切れた食品が出てきた!

五感

消費期限が近い! カード

冷蔵庫の整理をしていなかった。消費期限の近い食品が出てきた!

急いで

ヘルプカード



おすそ分けカード

友達におすそ分けしよう!

フードバンクカード

フードバンク団体に属して困っている人を助けよう!

お酢でピクルスカード

食品の長持ちの工夫を教えてください! お酢を使ってピクルスを作ってみよう!

五感チェックOKカード

食べられるかな?見た目におい、感銘を自分で確認したり、大人に聞いたりしてから食べよう!

急いで食べてや!カード

急いで食べないと食品ロスになってしまおう!

リメイクレシピカード

リメイクレシピとは、残ったお料理に調味料やお好みの食材を加えて新しいメニューにすること。アレンジすることで、もっとおいしくなったり、嫌いな食べものも食べられるようになるかも?