

食品ロスダイアリー

家族みんなでチャレンジ！

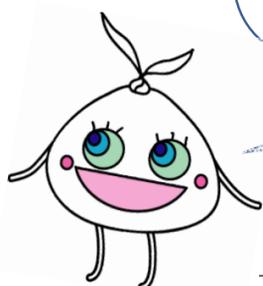


記入の仕方

日付	捨てたもの	野菜	魚貝	肉	食べ残し	捨てた理由
7/25	キャベツ	150				腐ってしまった
7/28	カレー				300	作り過ぎた
7/30	肉だんご				20	落としてしまった

- ★自分の家で出た食品ロスをすべて書こう。外食時の食べ残しはいれません。
- ★普段食べないところ（根や皮など）は書きません。
- ★重さは量れなかったらだいたいの重さを書きましょう。
- ★食品を捨てた日だけ書きましょう。

記入したら、「捨ててしまった食品にかかったお金」と「出してしまっ
た二酸化炭素の量」も計算してみよう！
捨ててしまった原因と、どうしたら捨てずにすんだかも考えてみよう。



住所 小田原市

名前

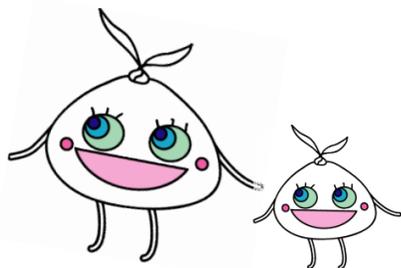
保護者

★出さずにすんだ二酸化炭素の量を計算してみよう



二酸化炭素は地球温暖化の原因の一つです

① 野菜・果物	g	× 0.6 =	g
② 魚・貝	g	× 6.0 =	g
③ 肉	g	× 2.0 =	g
④ 卵・牛乳	g	× 0.8 =	g
⑤ お菓子	g	× 2.0 =	g
⑥ パン・ご飯・麺	g	× 1.9 =	g
⑦ その他	g	× 1.9 =	g
⑧ 食べ残し	g	× 1.7 =	g



合計

g

★捨ててしまった食品を買うためのお金を計算してみよう



食品ロスをなくせば食べ物を買うお金を無駄にしません

① 野菜・果物	g	× 0.6 =	円
② 魚・貝	g	× 1.9 =	円
③ 肉	g	× 2.9 =	円
④ 卵・牛乳	g	× 0.3 =	円
⑤ お菓子	g	× 1.4 =	円
⑥ パン・ご飯・麺	g	× 0.7 =	円
⑦ その他	g	× 0.7 =	円

●掛け率についてはあくまでも目安です
環境省が公表しているデータを元にしてます

合計

円

振り返りアンケート

○食品ロスの量は思っていた量と比べてどうでしたか？

多かった

予想どおり

少なかった

○ダイアリーをつけてみて、いつもより食品ロスが減りましたか？

減った気がする

減らなかった

分からない

○どんな理由で捨てましたか？

・くさってしまった

・消費期限が切れてしまった

・作り過ぎた

・嫌いなものだった

・その他（

）

○ダイアリーをつけてみて感じたことを書いてみましょう。

食品ロスを減らすためにできることのアイデア