

小学生 (3・4年) 用

しょく ひん 食品ロスを考えよう

食べきろう! のこさない! もったいない!

みんなの小さな行動が、こう どう地球とち きゅう未来をみ らい守るまも大きな力になります。



令和7年度食品ロス削減啓発ポスター・標語コンテスト優秀賞作品 今西 理央さんの作品です。

もくじ

1. はじめに

2. 食品^{しょくひん}ロスってなに？

3. どうして食べ物^{もの}を残^{のこ}してしまうのかな？

4. クイズで学ぼう！食品^{しょくひん}ロス

5. 食品^{しょくひん}ロス^おが起こるとどうなるの？

6. 学校でできること

7. おうちでできること

8. わたしの行動^{こうどう}せんげん

1 はじめに

みなさんは、おうちや学校で食べ物^{もの}を残^{のこ}したことがありますか。

食べ物^{もの}は、農家^{のう か}さんや漁師^{りょうし}さん、料理^{りょうり}を作る人など、たくさんの人のおかげでわたしたちのもと^{とど}に届きます。それなのに、まだ食べられる食べ物^{もの}が捨^すてられてしまうことがあります。この学習^{がくしゅう}では、「食品^{しょくひん}ロス」について知り、自分にできることを考えてみましょう。

2 しょく ひん 食品ロスってなに？

しょく ひん **食品ロス**とは、まだ食べられるのに捨すてられてしまう食べ物のものことです。



生成AI (Microsoft Copilot) で作成したものです

たとえば、

- のこ 食べ残し
- 買いすぎて食べなかったもの
- れい ぞう こ おく 冷蔵庫の奥に入れたまま忘れてしまったもの
- 作りすぎて食べきれなかったもの

などがあります。

3

どうして食べ物を残してしまうのかな？

みなさんは、どんなときに食べ物を残しますか。

あてはまるものがあったら、☐ に ✓ を入れよう

- ☐ おなかがいっぱい
- ☐ にがてな食べ物
- ☐ 味が好きではない
- ☐ とりすぎ
- ☐ いそいでいて食べきれない
- ☐ あそびたくて食べる時間がない
- ☐ 体の調子がよくない
- ☐ そのほか ()

「残してしまった理由」を思い出して、自分にできることはないか考えてみましょう。

4 クイズで学ぼう! 食品ロス

第1問

日本では毎日どのくらいの食べ物が
捨てられているでしょう?

- ① 給食 1 クラス分
- ② 学校 1 校分
- ③ 大型トラック1300台分

正解



ポイント

毎日、とてもたくさんの食べ物が捨てられています。
少しずつでも減らしていくことが大切です。

第2問

わたしたちの身近な場所で、
食品ロスが多いのはどこでしょう?

- ① お店
- ② おうち
- ③ 学校

正解



ポイント

食べ残したり、冷蔵庫にしまったまま忘れていたりする
ことが多いです。

第3問

給食で食品ロス^{きゅうしょく}を減^へらす方法^{ほう ほう}は
どれでしょう？

- ① 食べられる分だけもらう
- ② 何でも残^{のこ}す
- ③ おかわりしたのに残^{のこ}す

正解



自分が食べられる量^{りょう}を考えてとることが大切です。^{たいせつ}

第4問

スーパーですぐ食べるなら、どの商品^{しょうひん}を
選^{えら}ぶとよいでしょう？

- ① 手前^{て まえ}にある商品^{しょうひん}
- ② 一番奥^{おく}にある商品^{しょうひん}
- ③ どれでも同じ

正解



スーパーでは賞味期限^{しょうみ きげん}の近い商品^{しょうひん}が手前^{て まえ}に置かれて
います。手前^{て まえ}にある商品^{しょうひん}から選^{えら}ぶと、食品ロス^{しょくひん}を減^へ
らすことができます。

第5問

「もったいない！」と思う行動は
どれでしょう？

- ① 食べ物^{もの}を大切に^{たいせつ}食べる
- ② 食べられるのに^す捨てる
- ③ 家族で分けて食べる

正解



食べ物^{もの}や自然^{しぜん}、作^{つく}ってくれた人への感謝^{かんしゃ}の気持ち^{こころ}を大切に^{たいせつ}しましょう。

第6問

世界では多くの人が十分な食事^{しょくじ}をとれずに困^{こま}っています。何人に1人くらいいるでしょう？

- ① 10万人に1人
- ② 1万人に1人
- ③ 10人に1人

正解



世界には十分な食べ物^{もの}がなくて困^{こま}っている人がたくさんいます。だからこそ、食べられる食べ物^{もの}を大切に^{たいせつ}にすることが大切です。

5

食品ロスが起こるとどうなるの？

食品ロスが増えると、

- せっかく作った食べ物がむだになる
- ごみが増える
- ごみを燃やすためのエネルギーが必要になる
- 地球温暖化の原因になる

などの問題が起こります。
食べ物のうらには…

- 土や水
- 太陽の光
- 農家さんの努力
- 運ぶ人の仕事

があります。
食べ物を捨てることは、それらもむだにしてしまうことなのです。



生成AI (Microsoft Copilot) で作成したものです

6 学校でできること

食品ロスを減らすために、学校でどんなことができるでしょう。

できること

- ☐ 食べられる量を考えてよそう
- ☐ 苦手な食べ物も少しチャレンジする
- ☐ 給食の時間を大切にする
- ☐ 食べられる範囲で残さないようにする
- ☐ おかわりは食べきれる量にする

7 おうちでできること

できること

- ☐ 食べられる量だけお皿によそう
- ☐ 冷蔵庫の中をよく見る
- ☐ 買い物をするときに買いすぎない
- ☐ すぐ食べるものは、手前にある商品から選ぶ

家族みんなで協力すると、食品ロスはもっと減らせます。

8 わたしの^{こう どう}行動せんげん

これから自分がかんばることを書いてみよう！

わたしの^{こう どう}行動せんげん

1

2

3

クイズの回答／第1問 ③・第2問 ②・第3問 ①・第4問 ①・第5問 ②・第6問 ③



岐阜県内でとれた野菜



^{のこ}残さないで食べきろう

発行／岐阜県環境エネルギー生活部県民生活課
岐阜市数田南2丁目1番1号 TEL.058-272-8204
発行年月日／令和8年9月30日