

しょくひん さくげん
食品ロス削減パンフレット

セイコちゃん
ソウタくん
あらかわくす しょうがくせい
荒川区に住む小学生

あらかわ

だいさくせん

荒川もつれいない大作戦

あらみい
ぼう いもうと
あら坊の妹

りっくる
あらかわく
荒川区リサイクル
キャラクター

荒川区

ぼう
あら坊
あらかわく
荒川区シンボル
キャラクター

食品ロスってなに?

1

わー、おいしそう
いただきま~す



2

これ、きら~い
食べられないよ



あれれ。ちょっと待って
まだ食べ物が残っているよ
残した食べ物は、
どうなってしまうのかな?



3

すてられてしまいました!
残したりして、食べられるのにすてられている
食べ物のことを「食品ロス」といいます。



4

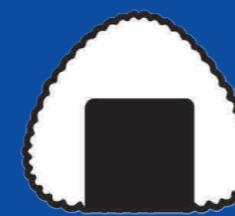
荒川区が集めたごみのふくろを開けてみたら、
手もつけられずにすてられてしまった食べ物が出てきました。
これらも「食品ロス」です。



こんなにあるよ、食品ロス

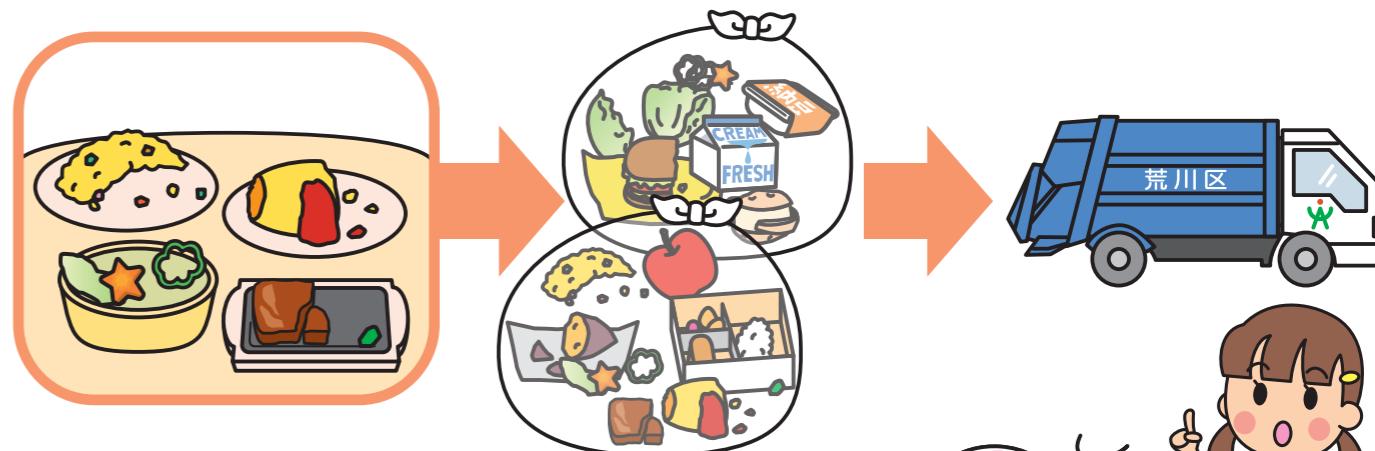
日本の食品ロスの量は、年間464万トンもあり、
1人1日当たりおにぎり1個分になる計算に
なります。

(出典：消費者庁調査2025年度)

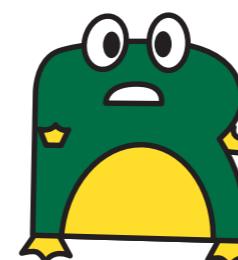


ごみの行き先

すてられてしまった食べ物はどうなるの?



ごみとして、もやされてしまいます！
食べられるのにすててしまうなんて、
「もったいない」ですね

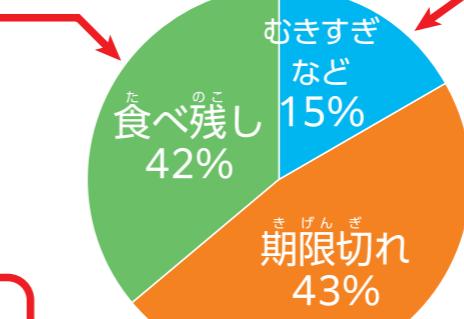


世界には食べ物が足りなくて
こまっている人もいるのに、
食べ物がたくさんすてられているんだよ。

どうして出るのか、食品ロス

家庭における食品ロスの内わけ

きらいなものを残したり、
おなかがいっぱいになって
食べ切れなくなったもの



賞味期限や消費期限が
過ぎてしまい、すてられたもの



料理の時に、レタスの外側の
葉をすてたり、じゃがいもの
皮などを厚めにむいて、食べ
られる部分まですてられたもの



出典：消費者庁の資料(2025年度)

食べものの長いたび

た
もの
食べ物は、みんなのところへ来るまで、
ひと
たくさんの人とかかわり、長いたびをしてきます。

こめ
米



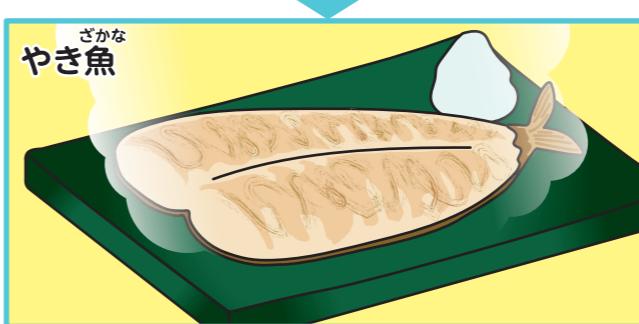
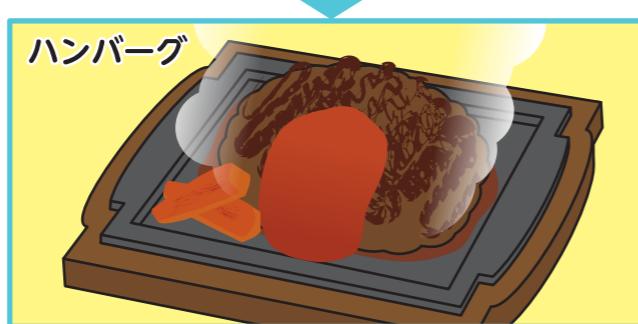
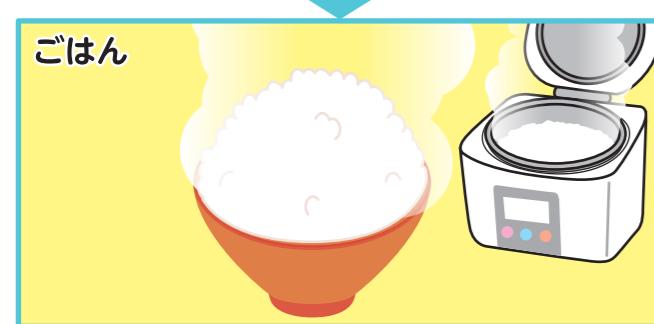
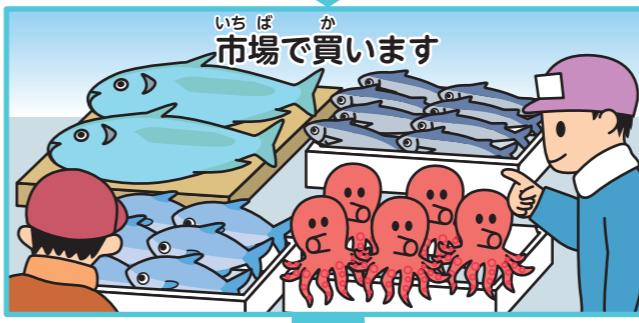
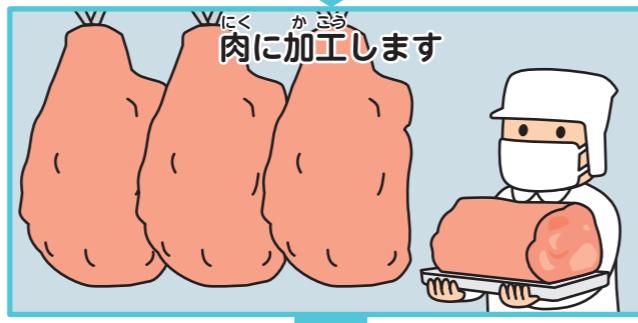
にく
肉



さかな
魚



や
野
菜



たくさんの人の
心がこもって
いるんだね



た
食べものを作
く
たい
大へんだなあ！

いま
今まで、當たり前
あ
まえ
のように食べてた
た
けど…



これからもっと
かんしゃ
感謝して食べよう！

おいしく食べられる期限と食べられる期限

加工した食品には「賞味期限」または「消費期限」が表示されているよ。これらは、食品のいたみやすさによって分けてあるんだ。ただし、長期間保ぞんができる一部の食品には、「期限」が表示されていない物もあるよ。(砂糖、塩など)

表示例

賞味期限

消費期限

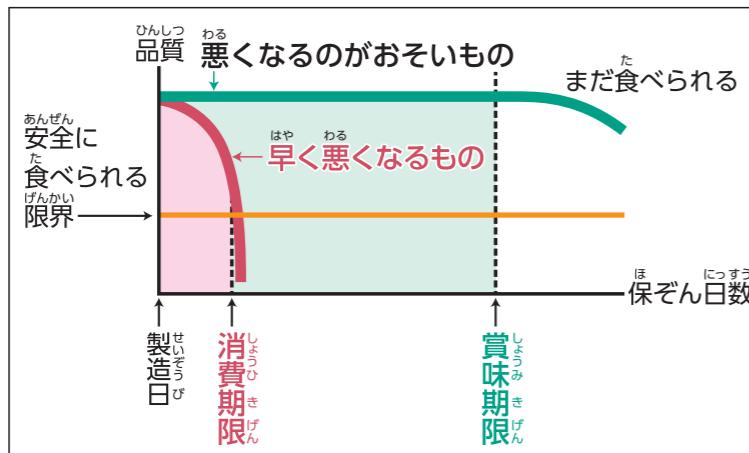
名 称	焼き菓子
賞味期限	20××年〇月〇日
原 材 料	□□□□□、□□□□□、□□□□□、□□□□□、□□□□□、□□□□□
内 容 量	100g
保 存 方 法	高温多湿を避けて常温保存してください
製 造 者 氏 名	□□□食品株式会社
製 造 所 在 地	□□県□□市□□町〇-〇-〇

名 称	調理パン
消費期限	20××年〇月〇日〇時
原 材 料	□□□□□、□□□□□、□□□□□、□□□□□、□□□□□
内 容 量	150g
保 存 方 法	10℃以下で保存してください
製 造 者 氏 名	□□□フーズ株式会社
製 造 所 在 地	□□県□□市□□町〇-〇

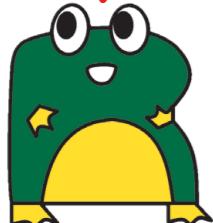
- 賞味期限…おいしく食べられる期限です。いたみにくい食品についているよ。
- 期限が過ぎても必ずしもすぐに食べられなくなるわけではないよ
- 消費期限…いたみやすい食品についているよ。
- 期限を過ぎたら食べないようにしてね



賞味期限と消費期限のイメージ



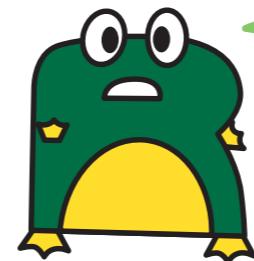
「賞味期限」と「消費期限」は、どちらの期限も、開けた食品は、早めに食べよう。



出典：「食品ロス削減ガイドブック」(消費者庁)

やってみよう！

食品ロスを減らすために！



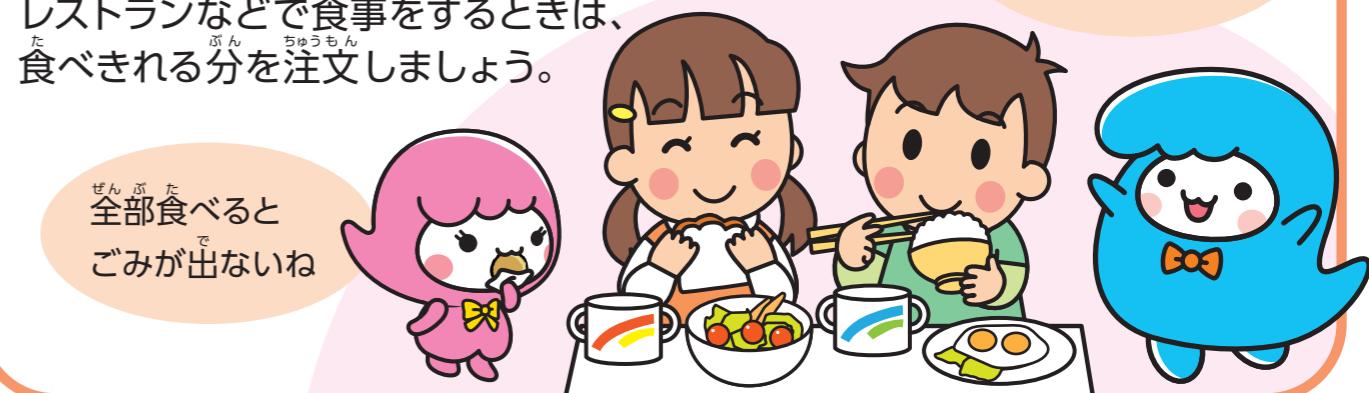
世界の栄養不足の人のわり合は、12人に1人もいるんだ。
世界には食べ物が足りなくてこまっている人もいるのに、
食べ物がたくさん捨てられているんだよ。

(出典：国連食糧農業機関「FAO」)

のこ残さず食べましょう

「もったいない」という言葉には、
物を大切にし、感謝する気持ちがこもっています。
食べ物の「もったいない」を減らすために、
おいしく残さず食べましょう。
レストランなどで食事をするときは、
食べきれる分を注文しましょう。

これなら、
ぼく達にもできるよ



おうちの人といっしょに、みんなで取り組んでみてください。

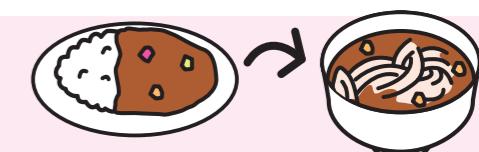
食材は必要な分を買いましょう

量り売り・ばら売りなどを活用して、買い過ぎないようにしましょう。



食材を使い切りましょう

料理するときは、
むだなく使い切りましょう。
余ったときも、一工夫して
おいしく食べましょう。



荒川区の取り組み

フードドライブ

フードドライブって、お家にある食べ物のなかで、ちょっと多くて食べきれないもの、「もったいないなあ」って思っているものがあったら、それをみんなから集めて、食べ物に困っている人に届けようっていう活動なんだ。

みんなが普段食べているご飯やおやつ、缶詰やレトルト食品など、みんなの家にあるもので、少しでも役に立てるものがあれば、ぜひフードドライブに参加してね！

【対象食品】

お米、缶詰、レトルト食品、
お菓子、飲料など
※未開封で賞味期限が2か月以上
あるもの
(生もの、冷蔵・冷凍食品は対象外)

【受付窓口】

清掃リサイクル事務所
あらかわエコセンター
各図書館
各ふれあい館 ほか



「てまえどり」しよう！

「てまえどり」とは、買ってすぐに食べる場合は、商品棚の奥からではなく、手前にある商品（賞味期限・消費期限が近づいた商品）を、積極的に選ぶことだよ。

期限が近づいた商品から購入することで、お店で期限切れにより捨てられてしまう食品を減らすことができるよ。

誰でもすぐに始められる食品ロス対策の1つである「てまえどり」、今日からぜひやってみよう！



絵本「あらペンのおねがい」

荒川区では、毎日の生活の中で「もったいない」の気持ちを忘れないよう、絵本「あらペンのおねがい」を作りました。

世界中で問題になっている「食品ロス」について、あらペンといっしょに考えてみよう！

絵本は、荒川区内の図書館で読めるよ。



廃食油

「廃食油」っていうのは、揚げ物に使った油のことだよ。そのまま捨てると水がよごれてしまうなど、環境に悪い影響があるんだって。

だから、廃食油は、そのまま捨てずに、きちんと処理することが大切なんだ。しかも、この廃食油を集めるとリサイクルもできるんだ。

荒川区では、図書館などで回収していて、リサイクルしているよ。



食品ロスタイル別診断

①作りすぎタイプ

- おかずは多目に作り、まとめて大皿に盛りつけて出す
- 料理やお菓子作りが大好きで作りすぎてしまう
- 料理をそのときの気分で献立を決める
- 食べ残して捨てることがある

②買いすぎタイプ

- 買物に行くのが大好き
- いつも使う食材がないと不安だ
- 特価品、ワゴンセールなどを見るとつい買ってしまう
- 買った野菜が使う前にくさってしまうことがある

③ためこみタイプ

- 冷蔵庫や食品庫にはいつも食品がいっぱいだ
- 使いかけ、食べかけの食材がたくさんある
- 買ってあるはずの食品をどこに置いたか分からぬことがある

④よくばりタイプ

- 野菜や肉はまとめ買いして、とりあえず冷蔵庫に入れておく
- 冷蔵庫や食品庫の中に、いつか食べるかも?と思っている食品がある
- 冷蔵庫や食品庫にはいつも食品がいっぱいだ

⑤片付け苦手タイプ

- 買ってあるはずの食品をどこに置いたか分からぬことがある
- いつ開封したか分からぬ食材がある
- 期限切れの食品が冷蔵庫や食品庫の奥から見つかる

対策

期限表示を知る ①②③⑤

- ・買い物前に家にある食材と期限を確認
- ・必要な分だけ買う

調理を工夫する ①④

- ・食品の特徴を知って無駄なく使う
- ・予定や体の調子を考えて作りすぎない
- ・残った料理はリメイクする

良い状態で保存する ②④

- ・新鮮なうちに冷凍して、解凍後はすぐに調理
- ・使うときのことを考えて保存
- ・冷凍できる食品を知ろう

冷蔵庫や食品庫のお片付けをする ③⑤

- ・食品をカテゴリ分けして置く場所を決める
- ・とりあえずのスペースを作る
- ・ストックのルールを決める



あなたの
うち
お家は
どの「☒」が
多いかな?



▲荒川区リサイクルキャラクター
りっくる

食べ残さない。それもマナー。

食べられるのに捨てられてしまう「食品ロス」は、調理をした人、食品の生産者にも失礼なことです。「もったいない」を大切に、今日の給食から食べ残しゼロにしませんか。



た のこさず食べたよ ごちそうさまでした



しょうがっこう
小学校

令和7年12月 登録番号(07)0064号

【編集・発行】荒川区環境清掃部清掃リサイクル推進課 電話03(5692)6697

〒116-0001 荒川区町屋5-19-1 荒川清掃リサイクル事務所2階

いん【印】
さつ刷【株式会社光和印刷】

リサイクル適性@R20
この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。
古紙パルプ配合率80%
再生紙を利用しています