

1. 学校名 中学校  
2. 学年・クラス 年 組 (出席番号 番)  
フリガナ  
3. 氏名  
4. 献立のタイトル  
5. そのメニューの野菜をムダなく使うポイントやエコの工夫を書いてください。

料理の写真を貼付けるか、絵を記載してください。  
この枠に1判の写真の写真を貼ることができます。

材料：4人分の分量 (gまたは目安量) 例：きょうも 1/2コ (400g)

作り方

きりとり線

# 野菜をムダなく使った エコメニュー

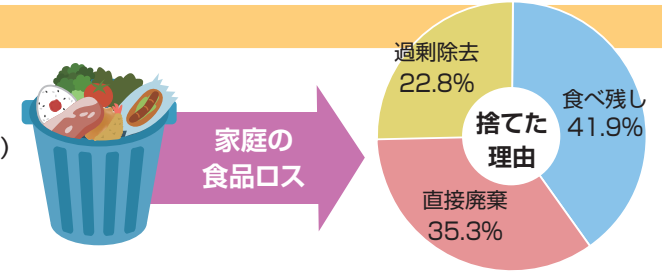


## 食品ロスを知っていますか?

まだ食べられるのに捨てられている食品のことをいいます。

### 1 食品ロスはどうして生まれるの?

- 食べ残し(好き嫌い、作りすぎ)
- 直接廃棄(期限切れなどで、食卓に上がらずに捨てられる)
- 過剰除去(食材の皮を厚くむきすぎたり、取り除きすぎ)



出典：平成31年度食品循環資源の再生利用等の促進に関する実施状況調査等業務(環境省)

### 2 食品ロスってどれくらいあるの?

1年間の日本の食品ロス  
約612万トン

事業から  
約328万トン

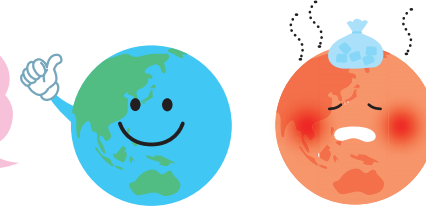
半分は、家庭から  
約284万トン



出典：農林水産省「食品ロス量(平成29年度推計値)」

### 3 食品ロスが減るとどうなるの?

地球温暖化防止の  
対策につながる



世界の飢えて  
苦しむ人を助ける



### 4 エコの工夫



- マイバックを持参する
- 必要な量だけ買う
- 旬の食材を選ぶ
- 包装が少ないものを選ぶ



- 好き嫌いしない
- 残さず食べる



- 食材をムダなく使う
- 作りすぎた料理は、リメイクする
- ガスや電気を上手に使う(余熱料理など)



- 汚れた食器は拭き取ってから洗い、洗剤や水の量を減らす
- 生ごみの水気は、よく切ってから捨てる



問い合わせ先

江東区健康部(保健所)健康推進課 栄養指導担当  
電話 03-3647-6713