

全員チャレンジ 目指せ! 食品ロス削減チャンピオン!

夏休み期間中に **発見したこと**、自分や家族が **やってみたこと** をチェックしよう!

家庭編

☒ 食品の賞味期限・消費期限をチェックした。 肉・魚は期限が短い! おかしや缶詰はどうか?	☐ チェック□してみよう
☒ 食品を長く保つため、保存の工夫をした。 冷凍すると長く保存できるね。ほかにはどんな工夫があるかな?	☐
☒ 料理の作りすぎに気がついた。 食べ物を無駄なく使い切る エコレシピ で料理をした。 野菜は皮や茎まで! 残った料理は新しい料理に変身!	☐

買い物編

☒ 買い物の前に冷蔵庫の中身を確認し、必要な分だけ買った。	☐ チェック□してみよう
☒ 食品ケースの手前から、賞味期限・消費期限が短い商品を取った。 すぐに食べるものは てまえどり!	☐
☒ スーパーやコンビニで、サラダやお惣菜の少量パックを見つけた。 残らず食べられるサイズだね。	☐
☒ 期限が短い食品やいびつな野菜・フルーツが安く販売されているのを見つけた。 スーパーやコンビニも食品ロスを減らす工夫をしているよ。	☐

外食編

☒ 食べきりの呼びかけや、持ち帰り用パックの用意をしているお店を発見した。	☐ チェック□してみよう
☒ お店では食べきれぬ量を注文し、残らず食べきった。 小盛りやハーフサイズを選ぶこともできるね。	☐

小学校 _____ 年 _____ 組 _____ 番
 名前 _____

食品ロス削減

チェック□の合計 _____ 個
 チャンピオン 9個
 マスター 7~8個
 リーダー 4~6個
 見習い 1~3個

ごみ減量化ゲームにチャレンジ!!

ゲームにチャレンジして、浜松市の正しい分別ルールを楽しく学ぼう!
 ゲームはこちらから
 遊び方
 QRコードを読み込み、ゲーム画面を表示させます。
 画面の上から落ちてくるごみをスライドして、下の分別箱に持っていきます。
 ライフがゼロになるとゲームオーバーです。
 ※ゲーム自体は無料で遊べますが、データ通信量が発生し、料金がかる可能性があります。
 おうちの人と一緒にやってみてごさる!
 最高スコア _____ 点



小学生の皆さんへ

皆さんは、毎日の食事を残さずに食べているかな?
 おかしの箱やペットボトルをリサイクルしているかな?
 このシートで、食事の食べきりや、雑がみ・プラスチックのリサイクルにチャレンジして、
ごみを減らそう!

浜松市は、一人が1日に出す
 ごみの量を、404グラム
 まで減らすことを
 目標にしているよ!

434.3グラム
 令和7年実績

404グラム
 令和10年目標

みんなが出すごみってどんなもの?

もえるごみの中には...

生ごみ

生ごみの中には食べられるのに捨てられてしまった「**食品ロス**」が含まれているよ。
日本では食品ロスが1年間に464万トンもでているよ。
これは毎日おにぎり1個分を捨てているのと同じ量!

紙類

浜松市で捨てられている紙類のうち約半分は、リサイクルできる**雑がみ**だよ。
雑がみってどんなものかな?

プラスチック類

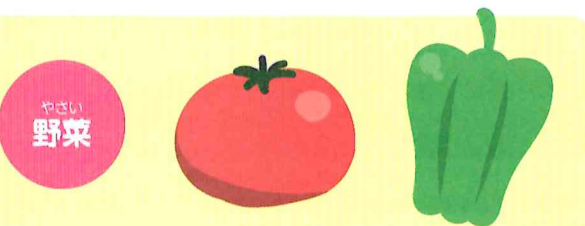
♻️ や ♻️ がついた容器を見たことがあるかな?
きちんと洗って分別すればリサイクルできるよ!

捨ててしまうと
もったいない!
 3つのごみを減らす方法は
 中を見てみよう!

おうちの食品ロスを確認しよう



おうちで捨てられやすい食品



食品ロスを減らすポイント!
食べ残しをしないように
朝昼晩のごはんを残さず
食べられる量を考えてみよう。



やってみよう

食べきりチャレンジ

食事を食べきった日に色をぬろう。まずは7日間やってみよう。できたら14日間続けてみよう。

1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
8日目	9日目	10日目	11日目	12日目	13日目	14日目

何日
食べきれた
かな?

ご けい
合 計

にち
日

チャレンジ選んで

食べきり以外でも、ごみを減らせるよ。
①と②のどちらかを選んでね。どちらも
やってみよう!

①「雑がみ」を集めよう

ざつ 雑がみてなに?
しんぶん ざつし だん いがい
新聞・雑誌・段ボール以外の
リサイクルできる紙類のことだよ。



もえるごみのなかには、
リサイクルできる「雑がみ」が
たくさんまざっているよ。



よごれたもの、においがあるもの(石けんの箱)、防水加工のもの(紙コップ)などのもえるごみとして捨ててね。

集めた「雑がみ」の重さをはかろう

まずは7日間やってみよう。できたら14日間続けてみよう。

グラム

集めた雑がみは、地域の
集団回収や市・民間の回収
場所に出してみよう。

雑がみの分け方は

はまつし ざつ 雑がみ

検索

②プラスチックを集めよう

うみ なが で
海に流れ出たプラスチックは
日光や波で細くなって、
魚などが食べてしまうよ。
食べたプラスチックは体の中
にたまってしまうんだ。
プラスチックを集めて
リサイクルしよう。



集めたプラマークとペットボトルの 数を書こう

まずは7日間やってみよう。できたら14日間続けてみよう。

プラマーク	こ 個
PET ペットボトル	こ 個

集めたプラスチック類は
資源ごみの日に、ごみ
集積所に出してみよう。

資源ごみの日は

はまつし ぶんべつしゅうしゅう
浜松市 分別収集カレンダー

検索