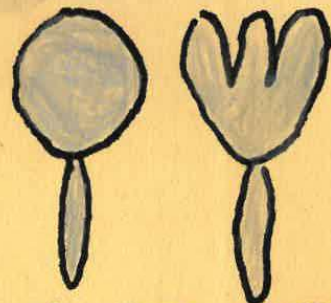
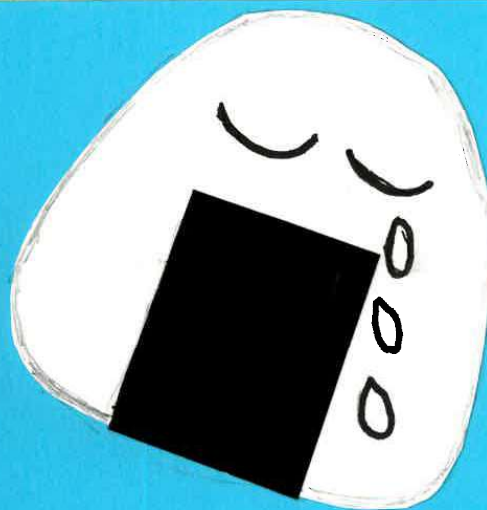


食品ロス



～毎日1人あたり1この
おにぎりがすてられている～



板橋第四小学校
3-1 佐野 至

優秀賞



令和6年度 板橋区
「図書館を使った
調べる学習コンクール」
小学校中学年の部

目次

目次

はじめに—1

そもそも…食品ロスってなに—2

きもんと予想—3

食品ロスについて知ろう—5

①食リょう自給率

②SDGsと食品ロス—8

③きが問題について—11

④食品ロスの原因—12

⑤しょうひきげんとしょうみきげん
のちがい—15

食品ロスをへらすには?—17

ほくが出来る取り組み

⑥家ていで食品ロスをへうそう

⑦のこさず食べる

⑧野さいを使っ たしシビにちょうせ
ん!—18

⑨豆みょうを育ててみたよ!—21

社会での取り組み—22

⑩コンビニ〜フードドライブ〜

⑪ ファミリーレストランで食べるこ
しを持ち帰り—24

⑫ TABETEアプリ—25

⑬ レッドカップキャンペーン—26

⑭ エシカルシェービー—27

⑮ おにぎりアクション—28

まとめ・感想—29

さんこう女けん—30

はじめに

「のこさず食べようね」とよく言われるけど、どうしてなのかな。食べ物をそつにしていけないのは分かる。給食ののこりや、コンビニでおべん当がしょうひきげ人になってすてられているからかな。お店ではいつもたくさん食品がならんでいて、好きな物がいつでも買える。でも、しょうひきげ人が切れたり、きつとあまる物もあるよね。30%引きのシールがはってあって、おとくだなとみ人を買ってくれるのかな？

テレビで、世界ではご飯をじゅうぶん人に食べられない人たちがいることを知りました。「食べ物をもっと大事にしないといけないんじゃないかな」「食品ロスってなんだろう」「食品ロスをなくすためにどうしたらいい人だろう」と思って調べてみることにしました。

がんばるぞー！



そもそも・・・
食品ロスってなに？

まずは、食品ロスとは何かよく分から
ないので調べることにしました。

調べる方ほう
・図書館の本で調べる。
・インターネットで調べる。

調べた本はこれだよ！



ギモン

どうして食品ロスが起きるのか？

ぼくの予想

①レストランで作りすぎてしまうから。

②コンビニでお弁当などがあまるから。

③給食で食べのこしが出るから。

きもん

食品ロスをへらすには？

ぼくの子想

①のこさず食べる。

②作りすぎない。

あまらせないには
どうしたらいいかな？



食品ロスについて知ろう！

⑩ 食りょう自給率

～食べ物はどこから
来ている？～

食りょう自給率が下
が、たげんいんは...

⑪ 和食から洋食へ

主食はごはん

おかずは近くの畑でできた野菜いや

海や川でとれた魚

油は使わなかった。



食べ物か洋風化

油を使う。



輸入にたよる。

油ゆしるいはほとんど輸入！

ほかには・・・

食りょう自き、うりつ
お米は100%!

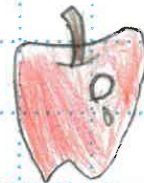


野菜いさ0%



肉るい9%

くだもの40%



牛に、う・に、うせいひん27%

小麦15%



①今日からなくそう!食品ロスIP7より

お米大好き!毎日食べるもんね!
肉るいはほとんどや入にたよ。て
いるんだね!
小麦もだね。お米を使、たパンを
食べたらどうだろう?



②農家の数がへっている。
若い人たちが、都会へ行ったり、農
畑が住宅地へかわった。

こうしたらよい 

 日本の食べ物を食べよう！

・自給率を100%のお米をた

くさん食べよう！

・地元生産さんの物を食べよう！

 食べ物にはたくさんの人たちが関わ

ってばくたちの元にとどくのでかん

しゃしたい。

 農業をドローンやロボットを使っ

てわかい人がやりたくなる仕事になる

とよい。

 農業を体験して、どんな仕事なの

かを知ろう。

◎10歳からの解説でわかる50のP36、P37より

ぼくが好きなプログラミングも、しよ
う来農業に役に立つのかな。

② S D Gs と食品ロス

S D Gs とは・・・

S → サステナブル (持続可能な)

D → デイブロップメント (開発)

Gs → ゴールズ (目標)

のことで17の目標があります。

そのうちの12の「作るせきにん、使うせきにん」では、水や食べ物、エネルギーしげんをむだにしないことがもてめられていて、食品ロスとかいかんけいがあります。生さんされた食りょうの3分の1がはいきさあていています。先進国では、食品ロスが問題になっており食品がムダになるだけでなく、生さんかていで使用したしげんやろどうも力、はいきした物をしよ理するお金もかかります。

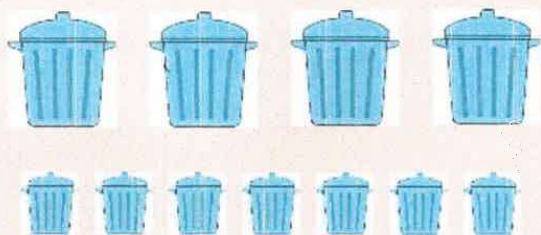
は、てんと上国では、食ざいのかん理せつびや物りゅうシステムがうた分で生さんした物が売れないじょうたいになり、食りょうはいきになってしまします。

⑨ スガで学ぶSDGs Part 4, P85より

日本の食品ロスの状況（令和4年度推計値）

日本の「食品ロス量」

約472万トン



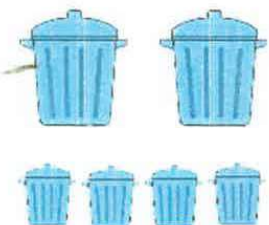
事業系

約236万トン



家庭系

約236万トン



国民1人当たり食品ロス量

1日 約103g

※おにぎり約1個のご飯の量(約110g)に近い量

年間 約38kg



資料：総務省人口推計(2022年10月1日)

農林水産省HPより

日本では、年間472万トンの食品ロスがはっ生している。
びっくり！
これは1日1人あたりおにぎり11分の
ごはんを毎日すてていることになる。

⑤持続可能な地球未来のためにP29、P24より



食品ロスの半分は家
ていからなんだね。
おにぎり11分を毎
日すてているなんて
・・・

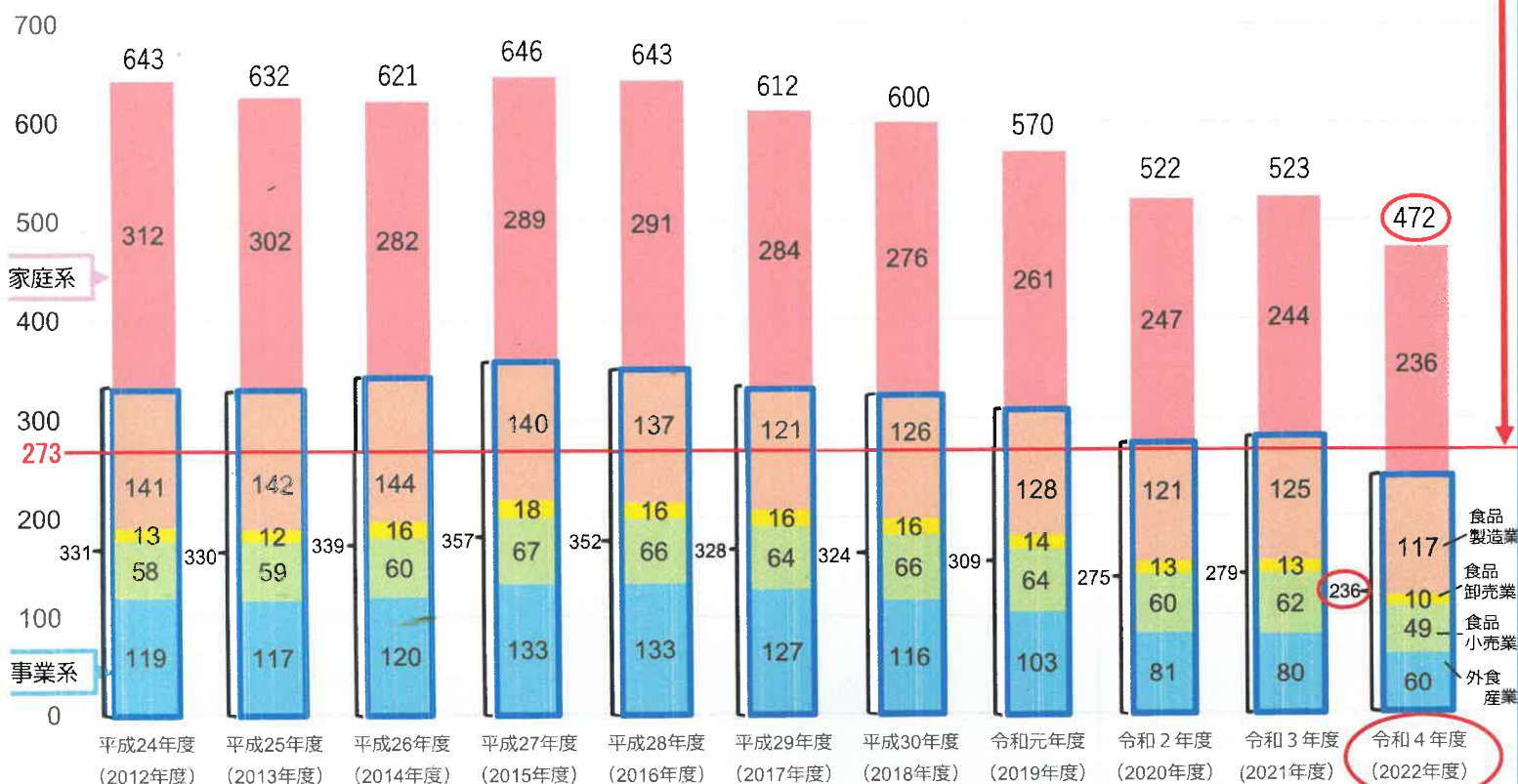
もったいない！！！！

食品ロスの推移（平成24～令和4年度）

令和4年度食品ロス量は472万トン、うち事業系は236万トン。

2030年度事業系食品ロス量
削減目標
(273万トン)

(単位：万トン)



農水省HPより

ぼくの生まれた2015年は646万トンも食品ロスが出ているね。そこから毎年へって
いっているね！いいことだよね！

12つの習慣
をつかおう

こうしたらよい

- まずは、てき正なりょうのこう入と
しょうひをすることがだい。
- れいぞうこの中をせい理して、ひつ
ような物だけ買う。
- てき切なほぞんをして、食品を長持
ちさせる。
- のこっている食ざいから調理する。
- 食べられる分だけ作る。あまらせな
い！

③ きが問題真について

世界では、10億人以上(7人に1人)きが苦しんでいる。

地球全作では年間40億トンの食りょうが生さんされていて、これが公平に行きわたればいいけれど、食べ物が多くはけいざいできに豊かな先進国に集まる。先進国で、う、ひつようなりょうまで買いしめてしまい食りょうのかかぐ上がり、まずしい国で手に入りにくくなる。

④ 知っていますかSDGs P26、P27 ⑤ 世界を変えるSDGs P28、29より

こうしたらよい 

 すべての人に1年をとおして食りょうをとどけてえいようじょうたいを良くする。

 海外から安い農作物をり入するはかりでなく日本の物でしゅうひする。

 自然さいがいが起こったときに、生さんのうか失ってひんごんにならないように、のりにえるしくみを作ってサポートし合う。

みんなであすけ合いたいね!

④食品ロスの原因人

①家てい
食品ロスの半分は家ていから！



家ていからが多いんだ！！
もっとへらせるんじゃないかな？

原因人×

- ・リょう理の下ごしらえで切りすぎて
いる。
- ・葉やくきにもえいようはある。

こんなに捨てている



①今日からなくそう食品ロス！より
P12-13

- ・食べるのこし
好ききらいや、リょうが多すぎた。
- ・そのまますててしまう
しなびた野菜いや、たくさん買いすぎた。
- ・同じ物を買ってしまった。

こうしたらよい 

 野菜をよけに切らない。

 食べるのこししない、ちょうど良いりょうを作し食べ切る。

 買い物リストを作。て、よ計な物を買わない。

家にどんな食べ物があるか、はあくする。

 いたみやすい物から食べる。

② 学校 -

原いん

早く遊びたい、きらいな物がある。

・ 食べる時間がみじかいなどで、食べるのこしが出る。

こうしたらよい 

 休み時間に体を動かしておなかすかせる。

 きらいな物は、一口でもかんばって食べる。

 気分をかえて、ちがう場所で食べるし楽しむ。

 すきなものを持。てきてもいい日があ。たら気分もかわるかもしれな

 たくさん食べる人は多く、少ししか食べない人は少なく配る。

③ スーパー・コンビニ

原、いん×

- ・ しょうひきげん・しょうみきげんが切れた物はすてられる。
- ・ はこがつぶれたら、しょう品の形がわるくなつた物はすてられる。

中身は何ともないのに
も、たいないなあ。

- ・ シーズンが合あなくなつた物(クリスマスケーキや、え方まきなど)は、時きがすぎるとすてられる。

こうしたらよい 

 しょうひきげん・しょうみきげんを「長く」へ見直しをする。

 中身が何ともなければ、はこつぶれやへん形した物は、ね下げしてはん売する。

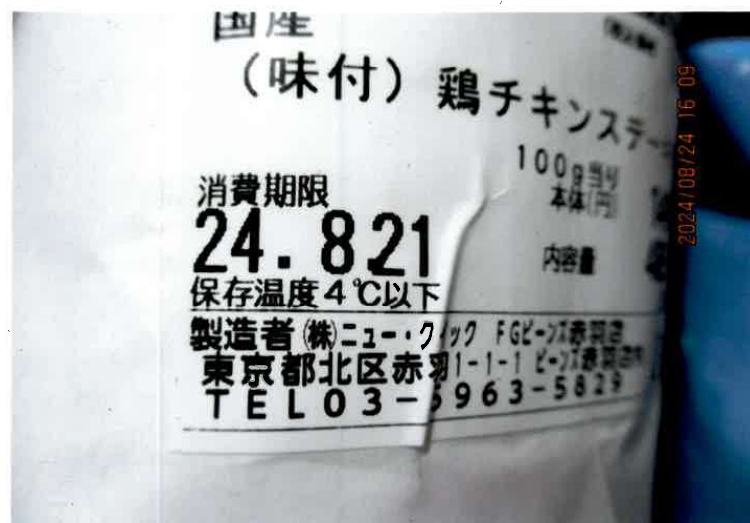
 クリスマスケーキや、え方まきは、よやくせいにしてよ分に作らない。

 きげんが近い物は、ね下げしてはん売する。

⑤ しょうひきげんとし
しょう味きげんのちが
い

しょうひきげんとは・・・
おべん当や、おそうざい、肉など。日
持ちしたい物が多い。きめられた方ほ
うでほそんして安バして食べられるの
がしょうひきげん。すぎた物は食べな
い方がよい。

①今日からなくそう!食品ロスIPBより



れいぞうする物が多いね。肉など日持
ちしない^{なまもの}生物など。早めに食べた方が
いいね。

しょうみぎげんとは、
スナックがしがカップメン、かんづめ
など。ふくろやほうそうを開けず、き
められた方ほうでほぞんされた場合に
おいしく食べられる物がしょうみぎ
げん。



おいしく食べられるき間が長い物が多
いね。スナックがしは、4カ月先でも
おいしく食べられるね。

こうするとよい 

 しょうみぎげんとしてしょうみぎげんの
ちがいを知ることがだい！

 家でいにある物を正しくかんりする
ことがだい！

 きげん内に早めにしょうみする。

食品ロスをへらすには？

ほくが出来る取り組み

① 家でいでの食品ロスをへらそう。

れいぞうこチェックして、さいこを知る。

↓
買い物メモを書く

↓
ムダな物や、たくさん買わない

② のこさず食べる。

農家の人たちがバをこめて作ってくれたお米や、野菜を大じに食べる。魚をとるりょうしさん、牛にゅうやたまご、食肉を育ててくれるちくさんの人たち、日本だけでなく、海外の人たちもいる。ほかにも食品を使って、か工食品を作る食品メーカーや、お店の人、食べ物をはこぶ人もいる。給食を調理してくれる人たち、毎日ごはんを作ってくれるお母さんもいる。

たくさんの人たちが食べ物にかかわっているんだねかんしゃしたいね。

⑬ 野菜を使い、たしシ
ビにちょうせん！

🍲 小まっなのふりかけ (2人分)

小まっな 100g

(A) りょう理しゃ 大さじ1

(A) しょうゆ 大さじ1

(A) さとう 小さじ2

かつおぶし 2g

いりごま 大さじ1

ごま油 大さじ1

カラシル delly 株式会社HPより



細かくきざめと食べやすい
よ！しらすと合うね。



こうするとよい 🍲

🌸 小まっなは、せんどがおちやすいの
で、早めに食べよう。

🌸 くきの根元の所もすてずに食べよう。

キャベツのしんと、ブロッコリーの
 しんを使ったスープ(2人分)
 キャベツのしん 1/2コ分
 ブロッコリーのしん 1/2コ分
 にんじん 1/3本
 (A)水 1・1/2カップ
 (A)コンソメ 1コ
 油 大さじ1
 黒こしょう 少々

アジ/エビ/ク 味の素株式会社HPより



こうするとよい
 キャベツのしんも、ブロッコリーの
 しんも、細かくすれば食べられるの
 ですよ。
 せんだがおちやうい物は早めに食べ
 る。

あまくて
 おいしか
 ーたよ！

他にも！
ネットに野菜いらずを入れて、スープ
やみそ汁のだしに使うと風味が出るよ。



お母さんがかっ ていたよ！

④ 豆みよ うを育ててみ
たよ！



キッチンばさみで、豆から
5cm くらいの所をカットし
て、ようきに入れて、根の
所まで水を入れる。



②今日からなにそう金曜日22P23より

→ 5日後

あっという間にのびた！
のびるのが早くて楽しい！

社会での取り組み

① コンビニ〜フードド ライヴ〜

フードドライブとは、家でいで食べ
きれない食品を持ち寄り、フードバ
ンクなどへ届け、広く地域いきのうくし
だん体やしせつなどにていきょうす
る活動です。

ファミマフードドライブ
ファミリーマートHPより

OK!

- ・しょう味きげんが2カ月以内の物。
- ・しょうお人ほそんがOKで未開ふう
の物。
- ・かんすめ、インスタント、しトルト
お茶、コーヒーなど。

NGX

- ・しょう味きげんが2カ月未まんの物。
- ・生せん食品、アルコール。
- ・開ふうすみの物

持って行ってみたよ！



うけつけの人に声をかけてBOXに入れ
るだけ！かんたんだね！



② ファミリーレストラン
で食べのこし持ち帰り
。



すがいらくパックより
ファミリーレストランで、食べのこし
が出てしまったとき、ようきに入れて
持ち帰れます。でも早めに食べ切る方
が良い。



③ T A B E T E ア プ リ

T A B E T E は、フー ド シェ ア リ ン グ
ア プ リ の こ と で す。い ん 食 店 な ど で、
ま た 安 全 に 食 べ ら れ る の に う り 切 る こ
と が む す っ か し い 食 品 を 買 え る よ。

株式会社エコーキング TABETE HP より



ア プ リ で す き な し ょ う
品 を 買 っ て、し ズ キ ュ
ー し に 行 く。が し 安 く
買 え て お と く！パ ン、
お い し か っ た よ！

④ レッドカップキャンペーン



国連が行っている学校給食のしえんです。世界には、おなかをすかせたまま学校へ行く子どもがいます。学校に給食があれば子どもたちがえいようのある食事をとれるようになります。このマークがついているせい品を買った、売り上げの一部が「公益」を通して、寄付されます。

⑫マークで学ぶSDG5P28P29より
⑧マークで学ぶSDG5P28P29より



レッドカップ キャンペーンの仕組み

企業がレッドカップキャンペーンマークを付けて寄付付き商品を展開し、売上の一部を学校給食支援に寄付する取り組みです。

社会貢献に興味のある消費者



2011年開始以降、70社が参加、
約2,000万人以上の子どもたちに
学校給食を届けました。
(2022年8月末時点)



国連WFPは飢餓と貧困の撲滅を使命に活動する国連の食料支援機関です。日清食品㈱は、レッドカップキャンペーンを通じて国連WFPの「学校給食支援」を応援します。本商品1食につき0.2円、チキンラーメンとして年間3,000万円を目標に国連WFPに寄付され、世界の子どもたちに食料と希望を届けます。
URL: <https://www.jawfp.org/redcup/>



赤いカップ
に入っているんだね!

カップめんについていたよ!

⑤ エシカルしょうひ

エシカルしょうひ（リ人理的しょうひ）とは、人がかんきょうに配りょしたしょうひのことです。SDGs 12の目にかい当します。

③今日からなくそう食品Fス③P4.P5より
⑥SDGs 自由けんきう P66.P67より

こうすればよい🍌

- ・立場のよい人をていちん金で働かせない。
- ・フェアトレードしょう品をかう。
- ・地元の農作物をかう、地元のお店でかう。
- ・エコバック・マイボトルを使う。
- ・サステナブルフードをかう。（オーガニックフードや、大豆こーとなど）

エシカルしょうひは、まだまだ知られていないね。それにしょう品のねだんが、高くなってしまうからかな。



⑥おにぎりアクション

おにぎりアクションとは、「おにぎり」をシンボルに、「おにぎり」のしゃしんをSNSやとくせうサイトに投稿すると、1枚のしゃしん投稿につき100円をきふできる。SNSに投稿することで、給食をひつようとしている人や、活動そのものも広められる。

⑪学校でやった! SDGs実践ナビより



おにぎり1つで
きふできるんだね!

TABLEFORTWOおにぎりアクションHPより

まとめ・感想

ぼくは、食品ロスと言っている葉は知って
いたけど、世界で起きている大きな問
題だとはぜんぜん思っていなかった。
た。お店や学校の食べのこしや作りす
ぎが厚い人だと思っていました。のこ
さず食べたらいいのになあくらいに思
っていました。

世界には、食べ物がなくて亡まってい
る人が何億人もいるのに、日本ではた
くさんの食べ物ですすてられていて、
とてもごんねんな気持ちになりました。
その原因が、家でいでの食品ロスが
ほとんどだと知ってびっくりしました。
一人ひとりの毎日の生活とつながって
いて、みんなが出来ることがあること
が分かりました。うれしかったことは
毎年食品ロスが減っていることでした。
少しずつみんなが気づき始めている
人だなと思います。社会での取り組み
も広がっています。見つけたら、ぼく
もさんがしていきたいです。
食べ物が安バして食べられることにか
人しゃして、大切にしていきたいです。

さんこう文けん

参考文献リスト

利用した図書館
東板橋図書館

参考にした本(資料No.①~⑫)

本を書いた人	本の名前	出版社	出版年	ページ	巻数	図書館名
① 上村協子	今日からなくそう! 食品ロス1 わたしたちにできること 食べられるのに捨てられちゃうの?	汐文社	2020年	35ページ	61	東板橋図書館
② 上村協子	今日からなくそう! 食品ロス2 わたしたちにできること 本当は食べ物 が足りない国	汐文社	2020年	35ページ	61	東板橋図書館
③ 上村協子	今日からなくそう! 食品ロス3 わたしたちにできること 食品ロスと SDGs	汐文社	2020年	35ページ	61	東板橋図書館
日本ユニセフ協会 ④	矢印、していますか? SDGsユニセフとめ ざす2030年のゴール	さ・え・ら 書房	2018年	95ページ	33	東板橋図書館
⑤ 茂木ちあき	持続可能な地球のためにーいよ、 世界の子どもたちは第1巻安心しけらばい	新日本 出版社	2018年	31ページ	36	東板橋図書館
⑥ 小林亮	世界を変えるSDGs 2030年までに わたしたちにできることを考えよう!	あかね 書房	2020年	143ページ	33	東板橋図書館
⑦ 高橋真樹 岩崎由美子	SDGs自由研究 子どものチカラで未 来をつくる	かもがわ 出版	2023年	113ページ	33	東板橋図書館
⑧ 蟹江憲史	マンガで学ぶSDGs 学べるのは当 たり前? [2] 貧困・健康・教育・平等	金の星 社	2021年	93ページ	33	東板橋図書館
⑨ 蟹江憲史	マンガで学ぶSDGs 学べるのは当 たり前? [4] 誰のために働くの?	金の星 社	2021年	93ページ	33	東板橋図書館
⑩ 平本督太郎	10歳からの図解でわかるSDGs 「7の目標と自分ができること」わかる本	マイツユニバ サルコテンツ	2021年	128ページ	33	東板橋図書館
⑪ 手島利夫	学校でやってみた! SDGs実践タビ 2 すべての人を大切にした	理論社	2022年	47ページ	33	東板橋図書館
⑫ 蟹江憲史	マークで学ぶSDGs 家でみつけるマーク	ワる出版	2020年	36ページ	33	東板橋図書館

参考にしたwebページ

サイト名	サイトを作った人・団体名	URL	見た日付
農林水産省	農林水産省	https://www.maff.go.jp/j/press/shokuhin/recycle/240621.html https://www.kurashiru.com/recipes/edaeb08-99d1-4b77-bd85-b9803f3264b2	8/17
クラシル	dely株式会社	https://park.ajinomoto.co.jp/recipe/card/708421/	8/20
アジノエトパー	味の素株式会社	https://www.family.co.jp/sustainability/fooddrive.html	8/18
ファミマフードドライブ	ファミリーマート	https://corp.skylark.co.jp/sustainability/environment/food_loss/	8/22
スカイラークホールディングス	スカイラークホールディングス	https://tabete.me/	8/23
TABETE	株式会社コーキング	https://www.jawfp.org/redcup/company/?gad_source=1&gclid=CjwKCAjwodC2BhAHEiwAE67hJluuNNtag2301FT4aDyq1ZGQxSF-OD60kIecSElmkN1IoiwLnecFYRoCcuFYRoCcuFGAvD.BwF	8/22
WFP	WFP	https://onigiri-action.com	8/24
おにぎリアクション	TABLE FOR TWO		8/24

のこそす
たべよう！
ごちそうさま！

