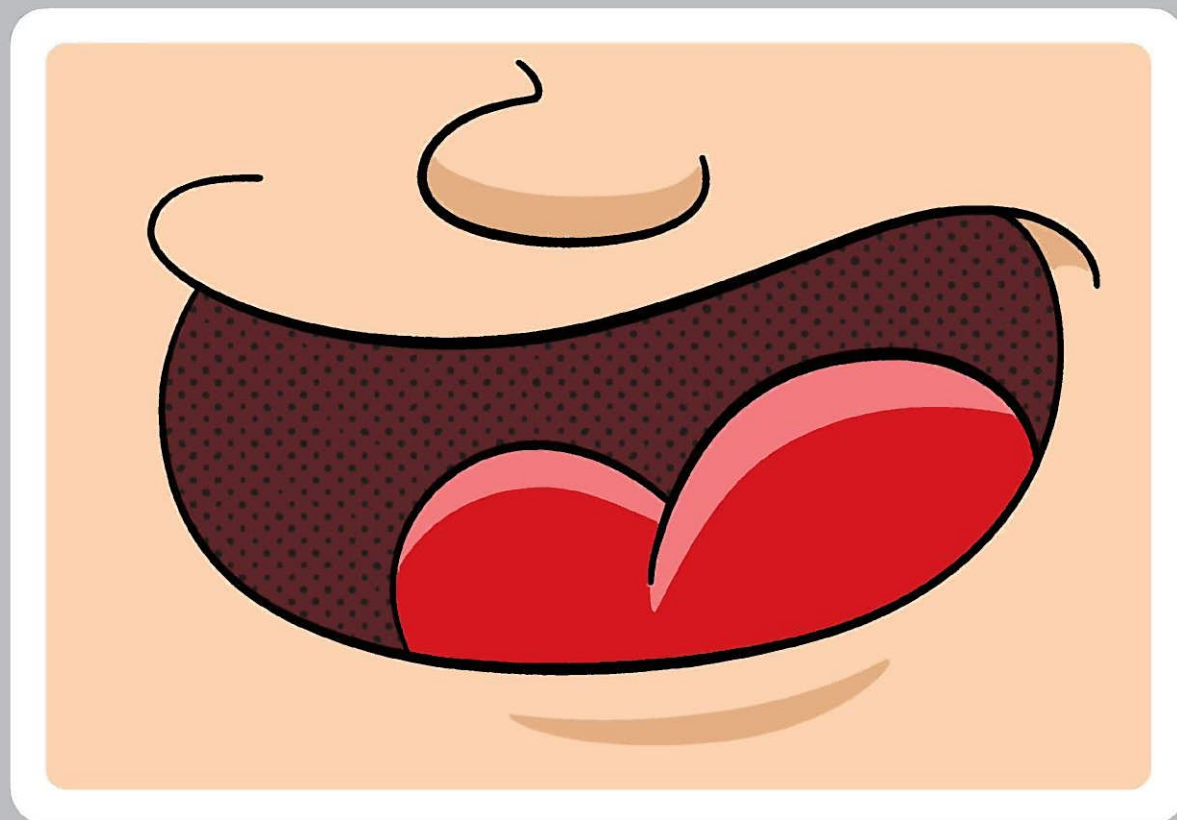






■ お口ポケット





食品ロス ZERO マスター みんなのミッション

食品ロスとは、食べ残しや、手を付けないままで捨ててしまった“もったいない”食べ物たちのこと。みんなでがんばって、もったいない食べ物たちを救ってあげよう。ごみが減れば、地球環境をよくすることができるよ。まずは、身近な食品ロスをなくすことから始めよう。





食材を長持ちさせる工夫

酢、塩、みそ、油は食材保存に便利な調味料です。例として、野菜を酢でピクルスにすると長持ちするだけでなく、おいしくなります。知っている工夫を教え合ったり、本やインターネットなどで調べてみましょう。





しょうみ きげん
賞味期限とは



袋や容器を開けないまま、書かれた保存方法を守って保存していた場合に、この「年月日」まで、「品質が変わらずにおいしく食べられる期限」のこと。スナック菓子、カップめん、チーズ、かんづめ、ペットボトル飲料など、いたみにくい食品に表示されています（「年月」だけで表示される

ケースも増えています）。この期限を過ぎても、すぐに食べられなくなるわけではありません。もし、賞味期限しょうみ きげんが過ぎた食品があったら、大人の方と相談してから食べましょう。ただし、一度開けてしまった食品は、期限に関係なく早めに食べるようにしましょう。



しょうひ きげん
消費期限とは

袋や容器を開けないまま、書かれた保存方法を守って保存していた場合に、この「年月日」まで、「安全に食べられる期限」のこと。ケーキ、肉、魚など、いたみやすい食品に表示されています。期限をよく確認して、この期限を過ぎたら食べないようにしてください。





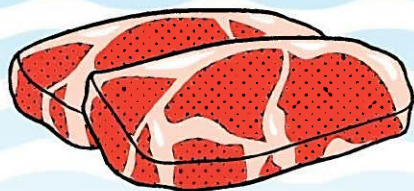
フードバンク団体とは

まだ食べられるにもかかわらず、さまざまな理由から捨てられてしまう食品をゆずってもらって、それらの食品を必要としている人や施設などに届ける活動をしている団体です。食べ物を作る・売る・輸入する人と食べ物を本当に必要としている人をつなぐ活動を通じて、ごみの減量にもつながっています。





肉



使用しなかった分は小分けにしてラップフィルムなどで空気に触れさせないようにし、冷凍保存しよう！



ケーキ



冷蔵で保存するか、スポンジ部分だけをフレンチトーストにリメイクしたり、生クリームをコーヒーやホットチョコレートに使ったりしてアレンジしてみよう！



ごはん



冷蔵庫で2日間程度、冷凍庫で3週間程度保存ができる。早めに食べる方が香りや味わいが保たれ、おいしく食べられるよ。



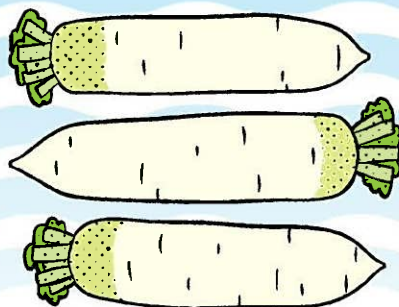
魚



1ヶ月程度の長い間保存する場合は冷凍保存し、2~3日の短い間保存する場合は冷蔵保存して安全に食べましょう!



だいこん



冬場なら、冷蔵庫で冷やすよりも自然な温度で保存の方が長持ち! 保存期間の目安は、冬場が約1ヶ月、夏場が約5日。



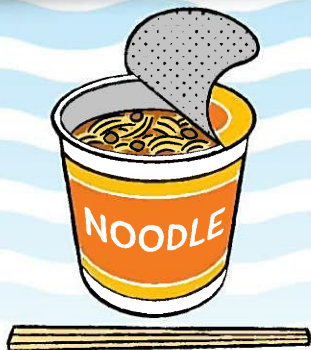
スナック菓子



スナック菓子の賞味期限^{しょうみきげん}は、約4ヶ月(120日)程度。お菓子によって賞味期限は違うので、一度袋を見て確認してみよう!



カップラーメン



しょうみ きげん

賞味期限は、製造から約6ヶ月程度。日が直接当たる場所や、温度・湿度が高くなる場所を避けて保存しよう！



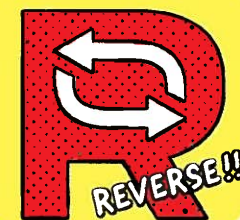
にんじん



少しだけ残ってしまったら、うすく切って冷凍保存しよう！うすく切っていれば、すぐに解凍できるよ。



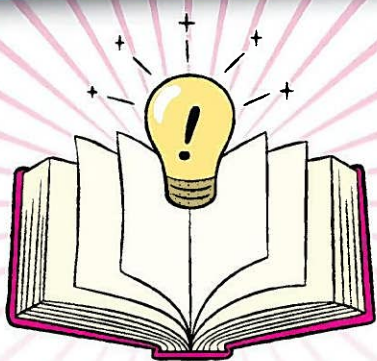
リバースカード



カードを出す順番が逆回りになるよ。



オールマイティーカード



手持ちのすべての種類のカード
(1枚で出せるカードを除く)とペア
で出せるレアカード!



お酢でピクルスカード



食品の長持ちの工夫を教えても
らった!お酢を使ってピクルスを
作ってみよう!



おすそ分けカード



友達におすそ分けしよう!



急いで食べてや!カード



急いで食べないと食品ロスになってしまおう!



フードバンクカード



フードバンク団体に譲って困っている人を助けよう!



五感チェックOKカード



食べられるかな?見た目やにおい、感触を自分で確認したり、大人に聞いたりしてから食べよう!



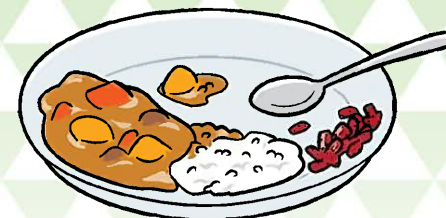
リメイクレシピカード



リメイクレシピとは、残ったお料理に調味料やお好みの食材を加えて新しいメニューにすること。アレンジすることで、もっとおいしくなったり、嫌いな食べものも食べられるようになるかも？



食べ残し食品ロスカード



好き嫌いが多いため、食べ残しをしてしまった。

リメイク
おすすめ

 **量が多すぎ食品ロスカード**



買い物をしたけど、たくさん買いすぎてしまった。

お酢 フードバンク おすそ分け

 **量が多すぎ食品ロスカード**



買い物をしたけど、たくさん買いすぎてしまった。

お酢 フードバンク おすそ分け

 **量が多すぎ食品ロスカード**



みんなから食べ物を多くもらってしまった。食べきれない。

フードバンク おすそ分け



量が多すぎ食品ロスカード



みんなから食べ物を多くもらって
しまった。食べきれない。

フード
バンク おすすめ
分け



食べ残し食品ロスカード



料理を作りすぎてしまった。食べ
残しをしてしまった。

リメイク おすすめ
分け



食べ残し食品ロスカード



好き嫌いが多いため、食べ残しを
してしまいました。

リメイク おすすめ
分け

 しょうみきげん
賞味期限切れてるで!
カード



冷蔵庫の整理をしていなかった。
しょうみきげん
賞味期限の切れた食品が出てきた!

五感

 しょうひきげん
消費期限が近いで!
カード



冷蔵庫の整理をしていなかった。
しょうひきげん
消費期限の近い食品が出てきた!

急いで