

ちょうせん！エコクイズめいいろ



お店で賞味期限を見てみよう

賞味期限

未開封で適切に保存されていれば
期限を過ぎても食べられる。



食品には、「賞味期限」か「消費期限」のどちらかが表示されています。賞味期限はおいしく食べられる期限で、消費期限は安全に食べられる期限のこと。消費期限と賞味期限の違いを知った上で、冷蔵庫や棚にある食品の期限を確認し、無駄のない調理・食事ができれば、食品ロスの削減にもつながります。

※消費期限・賞味期限ともに未開封かつ記載されている保存方法を守って保存していた場合の期限です。
一度開封してしまった食品は、期限に沿わずに単にお召し上がりください。

やさいの しゅんて なあに？



地元で作られた食品を探そう

その地域で生産されたものを、その地域で消費することを「地産地消」と言います。産地が近い分、輸送時に発生する二酸化炭素の排出を抑えることができます。また、地元で生産されたものなので新鮮で、栄養素が豊富。地球にも体にも良くて一石二鳥です！旬の野菜はぜひ地元のものを味わいたいですね。

1

しょうみきげんって なあに？

① おいしくたべられる
ひづけ



② たべものが
いたむ ひづけ



2

たべもの の しょくみきげん をみてみよう。

3

おいしい だし が どっち？

4

おいしい だしが どれのは

5

かんきょうに やさしい マークは どれ？

6

野菜くずを活用 しよう

おやこで クイズに ちょうせんしよう。 クイズに こたえたら、
おうちの ひとと「なんで そうするのかな」などと
エコについて はなしてみよう。

もっと
ちょうせん！

えの なかから さがそう。

4

しょうみ きげんが ちかい たべものは？

① する



② はやめに たべる



はずれ
X

すてられてしま
うたべものが
おおいんだ。

5

かんきょうに やさしい マークは どれ？

①



②



3

野菜くずを活用 しよう

毎日の料理では、ヘタや芯、皮、種など、野菜くずが多く出ますが、
ゴミとして燃やすと二酸化炭素を排出する原因に。そこで、野菜くず
をうまく活用して料理を作ることが大切です。皮まで食べられる料理
を考えるのはもちろん、野菜から作るだしである「ベジブロス」なら、
たまごの皮やなすのヘタなど食べづらい部分の栄養まで摂り入れ
ることができます。

「ベジブロス」の作り方

両手1杯分くらいの野菜くずを
弱火で30分、1300mlの水で
煮込んでからこせば、
おいしい野菜だしが完成します。

解説
4

食品ロスを減らそう

食べられるのに捨てられている食品は、可燃ゴミとして焼却されてCO₂を排出しています。その量はなんと全世界で36億トン、CO₂全排出量の8%にもなります。そのため、家庭のCO₂削減にも大きな期待が寄せられているのです。買いすぎ、作りすぎ、食べ残しをなくす、無駄なく買って、無駄なく調理することを心がけて、CO₂削減に取り組みましょう。

食品・食材を
月1～2回以上
捨ててしまっている



※「食品ロスに関するアンケート調査結果(第四回)」
ハウス食品グループ本社(2021年)

解説
5

環境にやさしい マークを知ろう

商品のパッケージには、分別方法を示すマークや、環境への負荷が少なく
環境保全に役立つと認められた商品につくマークなど、いろいろなマークが
ついています。それらのマークの意味について親子で話してみましょう。

商品についているマークに注目!



エコマーク



プラスチック
スマート



紙
リサイクルマーク



Forest Stewardship Council®
FSC®認証制度
森林を守ることにつながる製品に
つけられるマークです

いろいろな
マークを
さがしてみよう。

ぜんぶ
せいかい
だね！

ご うる
ゴール

