

食事から考える

# 私たちにできるSDGs 7月号



あっ！これ賞味期限切れだわ！捨てようっと。

米ちゃんの冷蔵庫の中パンパンよね。

そうそう！うちの冷蔵庫いつもパンパンで何が入っているかわからないんだ。

ひかり先生に余計なこと言わないの！

コメ太郎

「食品ロス」の半分は家庭から出ると言われています。

だから、冷蔵庫からSDGsしない？

それってどういうこと？

冷蔵庫の中を見やすくすれば食品ロスを減らせるでしょ？まず冷蔵庫を整理整頓よ！

## SDGsなレイゾウコ

捨てられる食料を減らそう Part2 家庭編



「みんなで使う冷蔵庫をピカピカに」

### 食品ロスワースト3

- 1 野菜の過剰除去 (食べられる部分まで捨ててしまうこと)
- 2 食べずに捨ててしまう (腐らせたり買ったことを忘れてしまったり)
- 3 食べ残し

冷蔵庫の中の早く食べて欲しい物が一目でわかるなら、僕も協力するよ！

わかったわ！冷蔵庫をピカピカにして家族のみんなにも協力してもらえるようにするわ。

私はSDGsなレイゾウコです。



## ポイント

- ① 物の置く位置を決める。
- ② 食材は余らせない、腐らせない！
- ③ 冷蔵庫に物を詰めすぎない。(空間を開けておく)

吹き出し口は凍りやすくなるので水気の多い物は置かない。

すぐ食べきって欲しい物を手の届くところへ。(残りのおかず)

使い途中はしっかりラップを！

野菜は立てて保存が良いそう。

仕切りなどを利用して立てて詰める。

冷凍室-18°C~20°C  
冷凍室は詰め込んだ方がエコ

予告: 次回は 捨てられる食料を減らそうPart3 買い物編