

**「食品ロス」について知り、「食品ロス」を減らす方法をもっと  
知りたいと思っている太郎君  
今回は、料理や食事のときに「食品ロス」を減らす方法について  
マッタマンと一緒に学んでいます  
みなさんも一緒に「食品ロス」の減らし方を学びませんか??**

マッタマン：太郎君、料理をしたり、ご飯を食べるときに  
「食品ロス」を減らすために心がけてること  
ってあるかな？

太郎君：うーん、料理はお母さんが作るから分からないけど、  
外でご飯を食べるときは、食べきれるメニューを注文  
するようにしてるよ！

マッタマン：偉い！太郎君、「食品ロス」を減らす方法の一つは、  
食べきれる量を注文することなんだよ！  
もし食べきれなかった場合でも、お店によっては  
パックとかに詰めて持ち帰りができるお店もある  
から、持ち帰ることができるか聞いてみるのも大事  
だよ！

太郎君：僕がいつも自分のお腹と相談して注文してたのは  
「食品ロス」を減らすことに繋がってたんだね！  
そういえば、お父さんがこの前の飲み会の後に「話  
をしてばかりで全然食べられなかった。ご飯がた  
くさん残ってた」って言ってたけど、これはダメだ  
よね！？マッタマン！



マッタマン：そうだね・・・、太郎君はまだ分からないかもしれないけど、飲み会のときってというのは、話に夢中になってなかなかご飯が食べられないことも多いんだ。でも、太郎君の言うとおりに、それは「食品ロス」になってしまうからダメだよな！そういった飲み会での「食品ロス」を減らすために、席を立たずに食べることに集中する時間を作る等の工夫が必要なんだ！

太郎君：なるほど！お父さん、今年は幹事だって言ってたから、教えてあげよう！  
マッタマン！料理をするときに心がけることは何？家に帰ったら、お母さんに教えてあげるんだ！

マッタマン：良い心がけだね！「食品ロス」を減らすために、料理のときに気をつけることの一つは、食べきれる量を調理して作りすぎないようにすることだよ！  
もちろん、それでも食べきれずに余ることもあると思うけど、食べきれなかった料理は、冷蔵庫とかで保存して、できるだけ早めに食べるようにするのも大事だね！

## 食べきれる量のご飯を作る

### それでも余ったら・・・→ 保存して早めに食べる

太郎君：なるほど！そういえば、僕の家はいつもいっぱい料理を作って、食べきれなくて余ってる！お母さんに、もっと適量を作ってって言わないと！  
でも、余った料理はちゃんと冷蔵庫に入れて保存してるよ！大抵は、次の日の朝ごはんとかお弁当になってるよ！

マッタマン：適量っていうのは家族の人数や家族の体調、食欲でも変わってくるからね！  
でも太郎君のお母さんは、食べきれなかった料理をきちんと保存してすぐに食べてるんだから、ちゃんと「食品ロス」を減らせてるよ！

太郎君：マッタマン！他には何かある？

マッタマン：買ってきた食品を、それぞれの適した方法で保存・保管して長持ちさせるのも大切だよ！

太郎君：そっか！でも、野菜とかはすぐ傷んじゃう気がするなあ・・・

マッタマン：太郎君、鋭いね！野菜みたいに傷みやすい食品は、早めに使い切るっていうのも「食品ロス」を減らすために大切なことなんだよ！

太郎君：なるほどね！食品は、適した方法で保存・保管して長持ちをさせて、その中でも傷みやすい食品を早めに使い切るのが大切なんだね！

マッタマン：そのとおり！上手くまとめたね、太郎君！  
ちなみに、調理の工夫も「食品ロス」の削減に繋がるよ！野菜の茎や皮なんかも捨てずに、食材を丸ごと使って料理するのが大切なんだ！



太郎君：わー！食材を丸ごと使う料理ってどうやるの！？  
もしかして、マッタマンキッチンをやってくれる  
の！？

マッタマン：太郎君、僕はリサイクルの使者だから、料理教室は開  
けないんだよ……。でもね、太郎君の住んでる豊明  
市では「[エコクッキング教室](#)」を開催してるんだよ！  
そこで、食品ロスを減らすための買い物や料理での一  
工夫を教えてもらえるんだ！

太郎君：そんな教室があったの！？お母さんに教えてあげな  
きゃ！でも、今回学んだことを思い返すと、当たり前  
のことが多いね！

マッタマン：そのとおりだよ、太郎君！「食品ロス」を減らすた  
めに必要なことのほとんどは、日常の当たり前の一工夫  
なんだよ！

**[「食品ロスの減らし方（買い物編）」](#)でも太郎君とマッタマンが**

**「食品ロス」の減らし方について学んでいるよ**

**また、「食品ロス」の基本的なことについては、**

**[「食品ロスってなんだろう？」](#)を見てね！**