

A cartoon illustration of two young boys playing soccer. The boy on the left is wearing a white t-shirt and blue shorts, while the boy on the right is wearing a yellow t-shirt and green shorts. They are both running towards the right, with a soccer ball between them. The background is a simple blue and white pattern.

10月第2月曜日は
「スポーツの日」

A stylized icon of a baseball cap with a white 'S' on a dark blue background, a white baseball, and a silver baseball bat, all set against a light blue background.

し あい ぜん こ すい ぶん
試合の前後に水分を
しっかりと
ましよう



β-カロテンは、体内で効率よくビタミンAに変換され、目の健康維持に役立ちます。ルテインとゼアキサンチンは、目を構成する成分で、光による刺激から目を保護する網膜色素を増加させると考えられています。

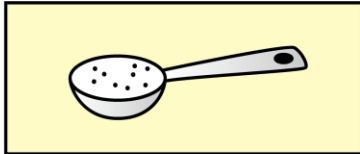
たまご らんおう
卵 (卵黄)

ブロッコリー

し げん たい せつ
資源やエネルギーを大切に！
しょく ぴん
食品ロスをなくそう！クイズ



Q1 に ほん しょく ぴん りょう こく じん ひ と り に ち あ けい さん りょう
日本の食品ロス量を、国民1人1日当たりで計算すると、どれくらいの量になるでしょう？



① おお ぶん
大さじ1ばい分



② おにぎり1こ分

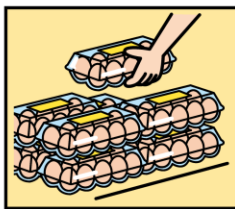


③ バケツ1ばい分

Q2 しょく ぴん く ふう こう どう
食品ロスをなくす工夫をしている行動に、○をつけましょう。(いくつでも)



① かい もの い まえ れいぞう ぐらなみ
買い物に行く前に冷蔵庫の中身をチェックする。



② たまご きゅうにゅう おく
卵や牛乳など、奥にある新しい商品を選ぶ。



③ ま がつ た きゅうり など
曲がったきゅうりなど、不ぞろいな野菜を買う。

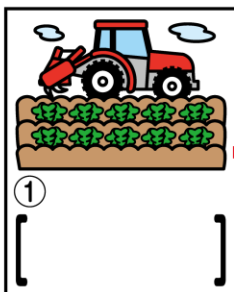


④ しょうみ きげん き
賞味期限が切れていたら、すぐに捨てる。

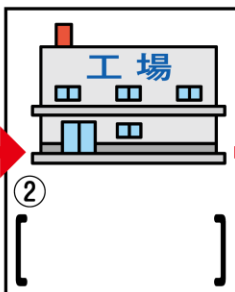


⑤ た りょう
食べきれない量だけ調理する。

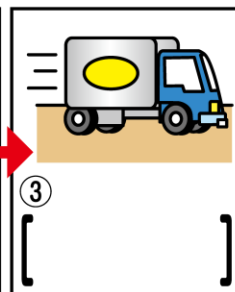
Q3 た もの し げん
食べ物をムダにすると、資源やエネルギーもムダにすることになります。
どんな場面でエネルギーが使われているか、下から選んで [] に言葉を入れましょう。



①



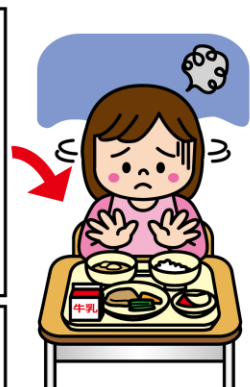
②



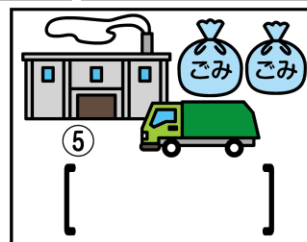
③



④



おんしつこう か
エネルギーは温室効果ガスとなり、
ちきゅうおんだん か げんいん
地球温暖化の原因になります。
しょく ぴん
食品ロスをなくしてエネルギーの
づか へ
ムダ使いを減らそう！



⑤

た もの
食べ物を
ムダにすると

はこ 運び ・ も 燃やす ・ か こう 加工する ・ りょう り 調理する ・ さいばい 栽培する

こたえ

Q1=② [日本の食品ロスの量は約472万トン(「食品ロス量(令和4年度推計値)」農林水産省)で、1人1日当たり約103gの計算になる。] **Q2**=①③⑤ [②売れ残った商品は捨てられてしまうので、手前にある期限の近い商品を取るとよい。④賞味期限は「おいしく食べることができる期限」なので、すぐに捨てるのではなく、食べられるかどうか判断することが大切。] **Q3**=①栽培する ②加工する ③運ぶ ④調理する ⑤燃やす