

そうだんりよく たいせつ ちから
「相談力」も大切な「力」です

なや 悩みがあったり、おしこ 落ち込んだり、きぶん 気分がモヤモヤするとき、どうしていますか？ じぶん 自分で解決方法を
かんが 考えついたり、自分なりの方法でモヤモヤを解消できればOK！ でももし、いつまでもクヨクヨ考
えたり、落ち込みから抜け出せないときは「相談力」を発揮してはどうでしょう？

どう相談したらいいか
わからないときは



話しかけやすい人は誰ですか？
親身に聞いてくれる人がきつとい
るはず。切り出しにくいときは、
なんでもない話から始めるといい
かもしれません。

これからいろいろな
経験を積み重ねていく



みなさんには、「相談力」も大切に
育ててほしい「力」です。保健室
も「相談力」のお手伝いをします！

まだ食べられるのに、捨てていませんか？



数字で知ろう！
食品ロス

「食品ロス」とは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べもの
のことです。みなさんも、家やお店で食べものを残してしまったり、コン
ビなどで余った食品が捨てられたりしているのを見たことがあるかも
しれません。食品ロスは「もったいない！」だけでなく、地球環境や世
界中の人にも大きな影響を与えています。

5月30日は「ゴミゼロの日」。みなさんも、食品ロスについて正しく
知り、自分にできることを考えてみませんか？



私たちは毎日 **お茶碗1杯分** の
食べものを捨てている！

日本では、1年間で約570万トンもの食べものが捨てられています。「570
万トン」と言うイメージしにくいですが、「私たち一人ひとりが1日にお茶
碗1杯分、1年間で45kgの食べものを捨てている」と言うと、どれだけ多いか
がわかりますよね。

世界では

1年間で約13億トンの
食べものが捨てられています
これは全食料生産量の
3分の1にあたります



食品ロスには **2つ** ある！

261万トン

家庭から出る
食品ロス

(家庭系食品ロス)

- ・家庭での食べ残し
- ・料理を作るときにむいた野菜の皮
- ・買ったけれど食べなかったもの



…etc

309万トン

お店などから出る
食品ロス

(事業系食品ロス)

- ・スーパーやコンビニなどの売れ残り
- ・お店での食べ残し
- ・小さい、かたが悪いなどで売りものにならないもの(野菜、くだもの、魚など)

…etc



世界では **9人に1人** が
栄養不足！

たくさんの食べものが捨てられているのに、世界では8億人以上
(約9人に1人) が十分に食べられずに、栄養不足で苦しんでいます。

さらに、2050年には世界の人口は20
億人ほど増え、97億人になると予測され
ています。このまま食べものが捨てられ
続けると、栄養不足で苦しむ人がもっと
増えてしまうのです。



2030年までに、世界の食品ロスを
2分の1 に！

SDGsでは「2030年までに世界の一人あたりの食料の廃棄を半減させる」と
いう目標が掲げられました。日本でも、2030年までに「家庭系食品ロスと事業
系食品ロスを半減させる」という目標が作られ、積極的に取り組まれています。

SDGs (Sustainable Development Goals)

2030年までに“持続可能でよりよい世界”を実現するために、世界の
様々な国で決めた目標です。もちろん、この中には日本も入っています。

食品ロスを
減らすために
おうちの人と
一緒に考えよう

！ 食材を買いに行くときは、
冷蔵庫の中を確認して、
必要なものだけを買おう。



！ 調理のあと、余ったお肉
や野菜はできるだけ冷凍
して長持ちさせよう。



！ お店で料理を注文する
ときは、食べられる量だけ
にしよう。

！ もし残ってしまったら、
持ち帰りできるかを聞いて
みよう。