

【小学校高学年】食品ロス対策プログラム

～食品ロスについて考えよう～



株式会社 ベルク

食品管理室



【フードチェーンにおける SDGs取り組み動画視聴（25分）】

ベルクでの「生産」「加工」「配送」「販売」におけるSDGsの取り組みを紹介いたします。また、食に関する世界の課題や、いつも食べている食品がどのような過程を経て届いているかを理解し、学習します。



【日本の食品ロスの現状について（5分）】

SDGsの中でも最も身近な食品ロスについて理解し、家庭で出る食品ロスについての要因（野菜果物の廃棄等が多い）、取り組んでもらいたいこととお話します。

日本では、
どれくらいの食品ロスがでているの？



約523万 t の内、
約244万 t が家庭で出ている。

家庭の食品ロスの三大要因

① 食べ残し

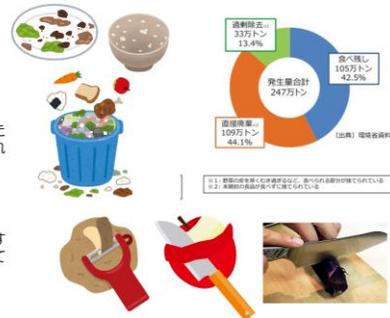
作りすぎ、好き嫌いなどで残したもの

② 直接廃棄

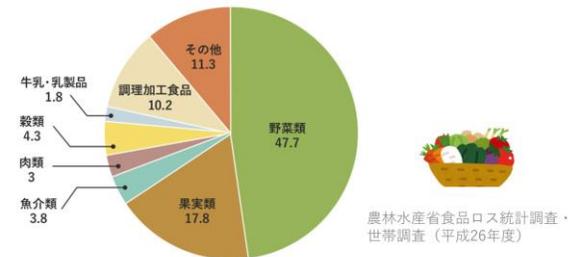
買物のし過ぎだったり、冷蔵庫に入れたまま、消費期限が切れるなどとして調理されることがなく捨てられるもの

③ 過剰除去

料理をするときに、野菜の皮を厚くむきすぎてしまったり、食べられるところをすててしまったり



家庭で出る食品ロスとして何がが多いのか？
野菜・果物の割合が高い。



【野菜・果物の特徴、保存方法（15分）】

野菜果物の特徴の説明から実演動画より保存方法を学ぶことで、食品ロスを減らせることをお話します。

野菜・果物には、どんな特性が？

食べきる**コツ**は、野菜・果物の特性を知ること！
冷蔵庫で保存するときに役に立つ！4選

特性① 呼吸する	特性② 生長を続ける	特性③ 収穫前の状態を好む	特性④ 成熟（老化） ガスをだすものもある
-------------	---------------	------------------	-----------------------------

※すべての野菜・果物に該当するわけではありません

春キャベツ

旬 4～6月
冬キャベツ 11月～3月

見分け方 外葉が濃い緑色のもの。芯の切り口が新しく、芯が重く重いもの。春キャベツは、巻がゆるくてふわっとしたものがおいしい。

●乾燥を防ぐ
芯をくり抜き、濡らしたキッチンペーパーを詰め、ポリ袋に入れて野菜室に保存。
※生長点を壊すようじを刺すと、鮮度が保たれる

●断面を
→切り口をキッチンペーパーで覆って野菜室に保存

●外葉は、内側よりビタミンCなどの栄養を多く含む

●芯も甘みがあり、細かく刻みギョーザの具などに

●千切



特性②収穫後も生長を続ける

POINT
生長点を切る、壊すことで生長を防ぐ

生長点に向かって、栄養分を送る性質があり、生長を続けることで固くなり、鮮度が落ちます。
根菜類（土に埋まっている部分を食べる野菜やいも類の総称）の生長点は葉の付け根にあります。

生長点…生長するために養分が集まってくる部分

野菜・果物カルテ

野菜・果物	保存方法	食べ方	
りんご	まるごと 1か月程度	カット済み 3か月程度	冷凍 3か月程度

●1個1個キッチンペーパーで包み、ポリ袋に入れて野菜室に保存する。

●りんごを切ると、りんごに含まれる酵素が酸化を反応し、切り口が茶色に変色する。切ったらすぐに、湯水やレモン汁にひたしておくと変色が防げる。（2日間程度もつ）

●薄く切って密封袋に入れ、冷凍庫へ。そのまま食べても、シャーベットにしても、ジャムやお菓子作りに使えます。

●りんごの皮は栄養豊富、よく洗い、皮のまま食べてもおいしい。
皮には、実の部分より食物繊維やビタミンC、ポリフェノールが多い

●未熟で固いアボカドなどはりんごと同じ袋に入れておくことでエチレンガスの影響で熟成が進む。逆に、きゅうり、ほうれん草など鮮度が長く食べ頃の野菜は、老化が進み、早く腐敗の原因になる。

★植物を成熟させるエチレンガスの放出量が特が多い

外葉が濃い緑色のもの。芯の切り口が新しく、巻がしっかりと詰まっているもの。

春キャベツは、巻がゆるくてふわっとしたもの

【POP説明・作成（15分）】

食品ロスについて、学んだことをPOPにし、後日、店舗に掲載します。



貼り付ける

タイトル・キャッチコピー

野菜果物のイラスト・説明コメント



(例)

捨てないで！
つかえるよ！



ブロッコリーの芯
は食べられます！
固い所を取り、白
い所はおいしい

(例)

シュガースポットが出たら
食べ頃！

今が完熟！
早めに食べてね♪



【小学校高学年】SDGsプログラム～食品ロス対策プログラム
(所要時間 約65分)

当日スケジュール

所要時間	項目	内容
5分	挨拶	ベルク食育担当から挨拶があります。
25分	SDGs動画視聴	食に関する世界の課題や、いつも食べている食品がどのような過程を経て届いているかを理解します。 また、「食べる」までの間にできるSDGsの取り組みにどんなことがあるのかを知り、学習します。
5分	日本の食品ロスの現状について	SDGsの中でも最も身近な食品ロスについて理解し、家庭で出る食品ロスについての要因（野菜果物の廃棄等が多い）、取り組んでもらいたいことをお話します。
15分	野菜・果物の特徴、保存方法	野菜果物の特徴の説明から実演動画より保存方法を学ぶことで、食品ロスを減らせることをお話します。
15分	POPの説明・作成	学んだことをPOPにし、店舗に掲載します。

申込～実施までの流れ

- ①申込予約⇒ ベルクホームページから、申込み予約をしていただきます。
- ②申込予約後1週間以内⇒ 食育担当 (ml-grp-syokuiku@belc.co.jp) から学校様宛てに、メールで実施日についてのご連絡をいたします。
※メールが届きましたら、必ず返信をお願いいたします。返信確認後、確定となります。
- ③事前日の約2週間前まで⇒ ZoomのURL、YouTube限定動画URL、操作方法を送付いたします。
- ④事前打ち合わせ⇒通信状況の確認、顔合わせ、当日の流れについて打ち合わせをお願いします。
- ⑤実施日⇒ 学習を実施。

用意いただく備品

- ①モニター（テレビやプロジェクターなどの画面を映し出す機器）
- ②HDMI ※HDMIがない場合はこちらで用意いたします。

