

「食ロス川柳」	川柳に込めた想い
あすの糧（かて） 今こそ規格の みなおしを	規格外やB級品などで私たちの元に届く前に、たくさん廃棄されているので、見直しをして欲しいから
あまり物 火事場の力で どやメニュー	いつも食材が揃わない時とか、あまり物を利用したい時には瞬発的に浮かぶメニューで、男子家族4人の食事を毎日担当する私は脳トレかと思われそうです笑。美味しいと言われると、私ってすごいなと自分を誉めてます。
あら炊きの 目玉も食べて ロスはゼロ	鯛のあら炊き 小鰯の南蛮漬け 鰯団子 近ごろの子供は魚離れ いえいえ魚は頭からシッポまで丸ごと戴きましょうね。
余りもの 工夫次第で 新メニュー	リメイク、めちゃくちゃ得意です！ 家族も昨夜の残り物と気づかない時もあります。工夫するのも楽しく、食品ロスも減り、一石二鳥です。
いま食べる きげんがちかい もの買おう	家の中で賞味期限が切れてすててしまうものをなくしたいことと、お店で期限がきれて捨ててしまうものも、両方をなくせたらいいなと思っていました。
えんどうも 鬼皮むいて 卵とし	実えんどうの（緑色の皮）の部分は裏の鬼皮が綺麗に剥けるので彩りにも使え、お料理すれば充分食べられるので！
お米研ぐ 水も大事に 畑まく	とぎ汁は養分を含んでいるので、水やりと共に良い肥料になる
お腹いっぱい 食べれる幸せ 感謝して	食べ物への感謝の気持ちを表しました。感謝の気持ちがあれば、食べ物を粗末にしません。これからも命を大事にいただきます♪
買うならば 責任もって 使いきれ！	日頃から食品ロスについて考えています。自分に出きることは、無駄な食材を出さないこと。まだ、食品ロスについて馴染みの無い方にも、無駄な食材を出してほしくないという思いを込めて。
家族間 連携増やして ロス減らす	一つ屋根の下で暮らす家族。食事の作り手と、食べる側の意思疎通、連携は食品ロスを減らす上で非常に重要なあと日々感じています。主人が仕事の兼ね合いでお弁当をどうするのか、夕飯は何時にどこで食べるのかなどはもちろんのこと。その日の体調であったり、その日の気分で何が食べたいかなど、とにかく可能な限り伝えあうことを大切にしています。逆に、予定も知らず、体調も気分も知らずに作る食事が無駄になってしまう。そんな悲しいことはありません。また、家には2歳の息子もおります。小さくてもしっかりとした思いがあります。もちろん好き嫌いなく何でもおいしく食べてほしいという願いは持ちながらも、子供の気持ちに耳を傾けながら献立を決めたり、食べ残しも予測して自分自身の食事を準備したり。家族の連携は家族円満にも食品ロスにも必須だという思いからこの句をつくりました。
家族減り ついつい忘れ つくり過ぎ	夫婦2人になっても、つい習慣で今までと同じ様に作ってしまっていて結局ロスを生む結果になっている
買い物に 行く前見よう 冷蔵庫	面倒でも冷蔵庫に残っている物を確認し、3日分の献立を考え、必要な物をリストアップしてから買い物に行くようにしています。食ロスにも家計にも貢献出来ていると思います。

買い物は 食事の前より 食べた後	お腹がすいているとついつい必要のないものまで買ってしまう経験が誰しもあると思います。お腹がすいていると、食べられる量以上の物をカゴに入れてしまったり、お菓子を買ってしまったりしてしまうので、お腹が満たされてからの買い物が冷静に必要なかどうかを判断できるのではないのでしょうか。
買って来た 賞味期限を 白板に	使い忘れを防ぐために実践しています。
気ひきしめ 買うもつくるも 過ぎぬよう	つい買いすぎ、つくりすぎている日々です。心は常々、食も水も不十分な子らの姿を想っています。それなのに真剣さが足りないのだろうと反省しきりの愚か者です。
切りくずも ほっとスープと ダイエット	冷凍室ついつい使い残りの野菜と共に暑い日続き体力に気をつけてエコと財布に響かないように体とお金をしめて毎日心掛けています。
規格外 食べれば同じ それ個性	規格外の野菜や果物を使ってほしくて、この句を考えました。
飢餓を知る 我らが食ロス ゼロ宣言	飢餓で苦しんでいる人々がいることを知っている我々が、今、食品ロスについて発信していく時と考えます。
飢餓を知る 我らが食ロス ゼロ宣言	飢餓で困っている世界が未だにあることを知っている我々が食ロスをなくす宣言をすべきとき
今日使う 食材買うとき 手前から	最近スーパーで『手前から取って』ポップをよく見かけます。母はいつも後ろから取るので、心がけるよう伝えていきたいと思います。
限定と ポイントプラスに 反応し	人の心理をついた商法に、つい買い過ぎてしまうことになってしまっている世に、もの申す
ご馳走さま その言葉が 聞きたいよ	日頃から食品ロスについて考えています。自分に出きることは、無駄な食材を出さないこと。まだ、食品ロスについて馴染みの無い方にも、無駄な食材を出してほしくないという思いを込めて。
さようなら 豊食時代に ピリオドを	将来を見据え、今、とどめる必要に迫られている
さようなら 豊食時代に 幕引きを	将来を見据え、今、とどめる必要に迫られている
作物の 育てる苦労 知る機会	自分で育て収穫の喜びを味わうことが、何より食ロスにつながる
しいたけの いしづちかき揚げ 佃煮も	生・干し共に薄切りにして冷凍、たまってきたら根菜とかき揚げにしたり、海苔や昆布（出汁をとった後）と佃煮に！
食材は 捨てないことを 前提に	…
次郎柿 熟したものは シャーベット	熟した柿は へたをくり抜いて ラップに1個ずつ、くるんで冷凍しておきます 高級なシャーベットになりますよ！
自家栽培 食わず嫌いも 克服し	自分で育てると愛着がわき、嫌いだったものも食べられる様になる
収穫祭 我が家の庭で 楽しもう	庭園で新鮮野菜などを収穫する喜びは苦手なものや食わず嫌いなものなどの克服に役立つし、残さず食べられる。体験する事で農作業の大変さを学び、大切に育てたものの美味しさと無駄にしないようになる。
食ハラに ならない程度に 食ロス減らす	何事も過ぎたるは及ばざるがごとし

食ロスに 待ったを仕掛ける 助け舟	食ロスを減らす事は人も地球にも優しくハッピーになる。
食ロスは 異常気象の 要因に	土壌汚染が進み、やがては自然を破壊、住処を失う結果になる可能性もある
食ロスを 活かし命を 紡ぐ糧（もと）	食ロスを減らす事は人も地球にも優しくハッピーになる。
食育で めざそう廃棄 ゼロのまち	…
食材を 無駄にするの もうやめない	日頃から食品ロスについて考えています。自分に出きることは、無駄な食材を出さないこと。まだ、食品ロスについて馴染みの無い方にも、無駄な食材を出してほしくないという思いを込めて。
食品の 規格が招く ロスの山	規格外やB級品などで私たちの元に届く前に、たくさん廃棄されているので、見直しをして欲しいから
食品の 声が聞こえる 期限前	食品ロスを意識するようになってから、食品をよく見て、なんだか食品と会話ができるようになった気がしています。私たち人間と一緒に食品も生きています。その命をいただくわけですから、ロスを出さないためにも、最低限期限を意識していきたいですね。
食品ロス 勿体ないが 背中押す	食ロスを減らす事は人も地球にも優しくハッピーになる。
新商品 つい手を伸ばし かごの中	新商品に踊らされて、ついつい購入してしまっただけで廃棄になることも
新鮮な 旬を味わう 農園体験	鮮度抜群、食べ物の旬を知る機会にもなると共に収穫の喜びも味わえる機会になるので粗末にしない
芯きゃべつ 小さな葉っぱが ニョキニョキと	キャベツの芯はエネルギーが溢れているのか水だけでも小さい葉が出てきます。苗にして育てると立派なキャベツも夢ではない。
捨てないで 鮮やかカレー チャーハンに	あまりものの肉、魚、野菜をカレーやチャーハンに入れていきます。味、彩もよく定番のメニューより美味しく食べられることもあります。女性、子どもに人気です。
捨てないで ググったおかず もう一品	日頃から食材を無駄にしない為もありますが、自分のレパートリーには無い調理方法をクッキングアプリなどで検索して参考にしている、何度となく助けてもらっているのです。
捨てないで 皮でも種でも だしになる	野菜の皮や種は捨てずに、カレーや味噌汁を作るときの出汁に使っています。捨てればゴミになりますが、おいしい出汁も取れ、その後はコンポストに入れて肥料へと大活躍します。
セール品 問う間もなしに 列の中	ついついセールに乗せられて、確認もせず、並んでしまっている
セクシーな 野菜が主張 味同じ	足がいっぱいある大根、悩ましがな形になってしまった茄子やにんじんなど逆に価値がある様な野菜達が廃棄されている
セクシー野菜 味は同じと 主張する	足がいっぱいある大根、悩ましがな形になってしまった茄子やにんじんなど逆に価値がある様な野菜達が廃棄されている
その内に 切り身が泳ぐ 絵の世界	骨取りの商品が目立つ今日この頃、子ども達は水族館で泳ぐ姿は見ても食べている魚の種類を知らない。自分で調理する喜びを味わえば食べ物を大切に作る心が育まれる。惣菜や半調理品が出回り、感謝の気持ちが薄れゆく前に農業・漁業等の大切さを知らせるとき。

それいるの？ 特売品見て 一呼吸	ついつい、安いからと思って使わないものを買ったり、たくさん買ったりするので、まずは、一呼吸してから考えて購入していきたいと思い作りました。
それ使う？ 自分の心に 聞いてみて	使うかわやいものを買わないように、買いすぎないようにと思って考えました。
食べ物の 命いただく ありがたく	子どものころ、ご飯のお茶碗にご飯粒一つ残して「ごちそうさま」をすると母に注意されました。 お百姓さんが一生懸命につくったお米…を教えてもらいました。今は時々遊びに来る孫たちに優しく話しています。
食べのこし 地球のため 身をささげん	食品ロスを無くすためには、先ず残さずに食べることが大切です。食べ残しを無くすため太っても、我が身が犠牲にして食べようという思いをこめました。が、それを太っていく理由にもしています。
食べ残し 5歳のむすめに とがめられ	小さな子どもでも、食べ物を大切に残さずに食べることを知っています。私たち大人は、その見本とならなければと思います。
体験で めざせ食ロス ゼロのまち	庭園で新鮮野菜などを収穫する喜びは苦手なものや食わず嫌いなものなどの克服に役立つし、残さず食べられる。体験する事で農作業の大変さを学び、大切に育てたものの美味しさと無駄にしないようになる。
大根の 皮も刻めば はしやすめ	大根の皮を使って、きんぴらやなますなどの一品！
大根葉 ビタミン豊富 廃棄され	流通の妨げとなる為、廃棄されているが、最も栄養素が豊富な部分なので菜飯等に使って欲しい
地軸の裏 飢えてる子想え ロスなくせ	字あまりになります、この想い、長年、想い y 続けていることなので出さずにはられません でした。
調味料 買うのはいつも ミニサイズ	家族が少なくなり賞味期限内にいただけるよう心がけています。
ちょっと待て その買い物 本当に必要	ついつい買いすぎてしまう自分を戒めるため
ちょっと待て それは本当に 要る食材？	私はいつも食材を買い過ぎてしまいます。見たものをメニューを考えず「まあ使うだろうし」と簡単に考えてしまうのですが、結局 いつまでも使わず冷凍庫や冷蔵庫で腐らせてしまいます そこで、自分に言い聞かせて実行し始めたのが、この川柳の内容だったのです。本当に要る食材か？否か？自分に問いかけて買い物してます。
地球規模 取り組む一歩 我が家から	こどもが『食品ロスは地球温暖化にも繋がっているんだって』と教えてくれました。家庭での小さな取り組みが大きな問題の解決につながるのだと気付かされました。
地球規模 安全安心 守るとき	あちこちで紛争や環境破壊が続いている、地球人として今、環境にも影響する食ロスは早急に無くすべき
作りすぎ 一人物には またあした	…
作りすぎ ご近所さんにおすそ分け	畑の野菜も作りすぎたおかずも、ご近所さんにおすそ分けしています。ご近所さんもお土産やうまく焼いた焼き芋をおすそ分けしていただきます。こんなご近所付き合いも食品ロス削減に繋がりますね。

作りすぎ 今日も友への おすそ分け	つつい作りすぎたおかずや大量にできた料理。フルタイムで夜遅くまで働いている友達の仕事帰りに通り道の我が家に寄ってもらい友人宅の夕食の一品、二品におすそ分けしています。作りすぎても、もらってくれてさらにとっても喜ばれるので私も嬉しく食品ロスの無駄がなくなりました！
使い切り 出来上がったら 多国籍料理	電力削減の為、冷蔵庫内を詰め込み過ぎないようにすると和洋折衷より多国籍料理になっていました。
使い切る 知恵ある人に なりたいな	自分や子どもたち、未来を生きる若者が食品ロスを考えて行動できるようになってほしいという願いを込めました。
使い切る 脳トレタイム 母えがお	冷蔵庫などに残っている食材を使い切る気持ちでレシピを考案している時間は 母にとって脳トレの時間。 いいアイデアがうまれると とびっきりの笑顔が飛び出します(*^*)v
土いじり 畑の虫も 知らずに育つ	生産者の苦労も知らない消費者が多くなっている中、次世代の子ども達に経験できる機会を与えたい
てまえどり 生産者への 思いやり	牛乳、パン売り場でうしろから取る人を見かけます。〇割引とラベルが貼られ私は飲みきる食べきる日を見て、あえて買っております。お財布にも優しいです。
豆苗は 水耕栽培 再収穫	豆苗は種のサイズが大きい為か根元から切り離れた後、水につけて置くだけで5回以上収穫できます。
なす日和 向こう三軒 おすそ分け	親の意見となすびの花は何とやらよくなりますね。ご近所さんへお配りします。
なぜ捨てる？ 感謝の気持ち 忘れてない？	日頃から食品ロスについて考えています。自分に出きることは、無駄な食材を出さないこと。まだ、食品ロスについて馴染みの無い方にも、無駄な食材を出してほしくないという思いを込めて。
生ごみの 量と食費は 正比例	もったいないもったいないと太りすぎ
生ごみの 量を確認 達成感	作りすぎず、全ての食材を全食し、また健康的に腹八分目
生ゴミを 堆肥にかえる コンポスト	生ゴミを活かして堆肥にする段ボールコンポストの活用を広く知らせる
肉じゃがを コロケに変身 母の味	食ロスを減らす事は人も地球にも優しくハッピーになる。
残り物 アレンジレシピで 株上がり	…
残りもの リメイクするのは 得意技	…
残り物 アレンジ次第で 多国籍	食ロスを減らす事は人も地球にも優しくハッピーになる。
残り物 知恵をプラスで ランク上げ	食ロスを減らす事は人も地球にも優しくハッピーになる。
農作業 苦労を知れば 残さなし	自分で育て収穫の喜びを味わうことが、何より食ロスにつながる
農始め 米豆一粒 命輝く	リタイヤして農業始めたがうまく育つ時も全滅する時もあり収穫は感無量のひととき 不出来な米粒豆粒に感謝して残さずいただく食卓

ばあちゃんの 舌が決め手の 賞味期限	私が子供の頃 これ大丈夫かなと言うと祖母は口に入れてみてまだ舌刺ささへんから食べられると言った。新鮮なものなど贅沢は言っていない時代。ばあちゃんの舌は賞味判定器
はじめよう 地球にやさしい 食習慣	…
腹八分 食べきる分を 取り皿に	食品ロス・SDGsが掲げられるようになって以前より食べ残し、飲み残しの減少が見られますがまだまだマナーに欠けて浸透していなように感じます。
八分目 お腹・買い出し 欲張らず	食べられるだけ・調理出来るだけ購入するよう心がけています。また、腹八分目も実践しています。三重県生協連の「すべての人が健康でお互いを大切にし〜」という理念に共感いたしました。欲しい人・必要な人に食品が行き渡りますように。
半額に 釣られ買い過ぎ ロスの源 (もと)	人の心理をついた商法に、つい買い過ぎてしまうことになってしまっている世に、もの申す
腹八分 身体も地球も 美環境	腹八分目にする事で作り過ぎや食べ残しを減らして、身体も地球も悪いものを溜め込まずに、綺麗な環境で居られると思えば川柳に致しました。
ビタミンと ミネラルたっぷり 大根葉	葉付きの大根が手に入ったら大根より栄養価が高いので是非トライしていただきたいので紹介させていただきました。葉は良く洗って水気をとり細かく刻んでおく。フライパンにごま油と大根葉を入れなじませる。火をつけ大根葉の嵩が減ってきたら砂糖、醤油、一味唐辛子を入れ炒り付ける。ちりめんじゃこや桜えび、かつお節などお好みで仕上げに入れると絶品ふりかけに！！
太きゅうり 皮むき種抜きゃ シェフ脱帽	太くなってしまったきゅうりも肉詰めや薄切りしてサッと炒めるなど一手間かければシェフ顔負けの料理に！
干し椎茸 おろして使えば 絶品旨味	干し椎茸は、いしづちも一緒にすり下ろして、お味噌汁や煮物の味付けに使っています。ウインナー作りの隠し味にもお薦め！
放棄地が 未来の不安 報知器に	世代交替できなくて放棄地が増え、今後の食糧難に警鐘を鳴らしている
放棄地で 農園体験 有効に	自分で育て収穫の喜びを味わうことが、何より食ロスにつながる
豊作で 畑の肥料に すきこまれ	野菜が豊作になると価格が暴落する為、せっかく育てたものを廃棄する形に 悲しくて悔しい
毎日の お料理全て 完食で	作りすぎず、全ての食材を全食し、また健康的に腹八分目
丸ごと野菜 使い切りメニュー 要提案	大根、キャベツなど無駄にしないメニューの提案が必要、知恵と工夫の集約を
見切り品 スポット当てて 食ロス 0 (ゼロ)	見切り品の商品にスポットを当てて、ロスの削減をする
見切り品 バナナは一口 アイスで保存	皮をむいて一口サイズにした後、アイスとして食べるもよし、牛乳とミキサーにかければ絶品シェイクに変身します
見切り品 一手間かけて 1つ星	知恵と工夫次第で食ロスを削減する。
見切り品 見つけていただき 明日がある	食品の廃棄を防ぎ 我が家の家計を助けてもらい 日々があります。
見切り品 知恵と工夫で 逸品に	見切り品の商品にスポットを当てて、ロスの削減をする

むきすぎず 栄養にげず ロスふせぐ	ジャガイモの芽は注意してむかなければいけません、ほとんどの野菜は大丈夫。にんじんは皮の下にβカロチンが最も集中している部分ですから皮つきのままよく洗って調理すれば一挙両得です。目の健康にもよいです。
無理なく ムダなく もったいないを 合言葉に	食べ物をありがたくいただくことがとても大事だと思います。もったいない精神で、食べ物を大切にしたいと思います！
無理なく リメイク料理で めざせムダゼロ	残り物を捨てることなく新しい料理 に変身させて、食品ロス削減と節約に心がけたいです。リメイク料理は、簡単で時短にもなるので、たくさんの人に作ってもらいたいです。
野菜くず 始末料理で 格上がり	…
野菜くず 煮だして美味しい 野菜だし	…
野菜くず 集めてスープ 一品補給	キャベツの外側の皮、人参の皮など、今まで捨てていたところも煮出して塩コショウでスープにしてみました。 新婚当時の節約を思い出しました。
野菜屑 明日は肥料と エコロンポ	野菜は余すことなく使いきっていますが、茄子の頭などはどうしようもなく、この場合は、エコロンポ行きです。十分に菌と混ざり会えば取り出し、畑の野菜や花の肥料となります。
友人に お裾分けして ロスなしに	食ロスをなくす為に、お裾分けと言う手を使って友人にも喜んで貰う
夕飯の 残りをリメイク 新メニュー	食ロスを減らす事は人も地球にも優しくハッピーになる。
よそう時 食べられる量か 考えて	給食で食べられる量は人それぞれなのに、みんなたくさんよそって、お残しがたくさん出るので、もったいないと思って考えました。
冷蔵庫 過信しないで 今食べよ	作りすぎないことも大事だけど、いったん冷蔵庫に入れることで安心してしまう。結局食べずに捨ててしまう。
冷蔵庫 隅に隠れた 宝物	冷蔵庫の隅に忘れ去られてた材料も手をかけると宝物のような美味しい食事になるので、冷蔵庫の中でしっかり宝物探ししてほしいなどの思いです。
ロスゼロは 人も地球も ハッピーに	食ロスを減らす事は人も地球にも優しくハッピーになる。
ロスゼロを めざして絞る 主婦の知恵	食ロスを減らす事は人も地球にも優しくハッピーになる。
ロスなしの 生活習慣 1歩前	まずは一人一人の取組が大切なのでロスを少なくする様に心がけ、生活する為に1歩踏み出そう
我が体重 食品ロスと 反比例	家族が残した食べ物が勿体なくてついつい口に入れてしまい、どんどん体重が増えてしまいました。食品の無駄はなくなったけれど、私は無駄な脂肪を貯めています。