



食品ロス川柳かるた「解説書」

かるたが1枚とれたら、とれた札の川柳と「解説」を読みあげてね♪ その川柳の意味や、生活に役立つヒントをみんなで知ろう！

三重県生活協同組合連合会

川柳	解説
あ あまりもの くふうしだいで ごちそうに	値びき品をじょうずにつかえば、お店のロス削減と家計にもやさしいよ。
い いまたべる きげんちかいもの かおう	賞味期限や消費期限を確認して買えるかしこい消費者になれるといいネ。
う うれのこり あなたがくるの まってます	ちよいキズやすこし古くなった食品たちが、すてられなくて、あなたが来て、買ってくれるのを楽しみに待っているよ！
え エコライフ ちえをしぼって ムダなくす	大根のすてがちな部分も育ててみれば元気に芽をだし、おみそ汁などの具につかえる！エコライフな知恵のひとつです。
お おいしいね なんでもたべよう のこさずに	好ききらいなく残さずにペロリといただければ、お皿もピカピカ、みんなも笑顔になれるね。
か かいものに いくまえみよう れいぞうこ	「なにがあるかな？」と、おうちを出る前にのぞいてみてね。買いすぎをなくすと、食べものをたいせつにできます。
き きょうつかう しょくざいかうとき てまえから	「きょう食べる分」は、棚の手前の方からとってみてね。お店ですてられちゃう食べものを、みんなでへらせます。
く くふうして たべればロスは へらせるよ	工夫して食べると、もったいないがへらせるよ。おいしいのこさず食べて、みんなでえがおになろう！
け けたちがい にほんのしょくロス おおすぎる	日本で毎日すてられる食べものは、みんなが食べるお茶わん 1 ぱい分のごはんを、日本じゅうの全員が毎日すてているのとおなじくらいりょうだよ。
こ これいつの くちのあいた おかしたち	あけっぱなしは、もったいない！「あけたら すぐに 食べきろう」おいしいうちに食べれば、おかしもみんなもニコニコだね。
さ さくもつ の そだてるくろう するきかい	食べものは、生産者をはじめ、多くの人たちの工夫と努力でできています。
し しょうみきげん みじかいものから ばんごはん	食品に書かれている賞味期限を見る習慣をつけましょう。
す すききらい せずにたべます のこさずに	健康な体をつくるには、いろいろな食べものをバランスよくとることがたいせつです。
せ せかいには ごはんがすくない ひとがいる	世界には、戦争やまずしさのために、十分な食事ができない人がたくさんいます。
そ それいるの とくばいひんみて ひとこきゅう	思いつきやつい買ってしまふ、その前につかひみちを考へてからにしましよ。
た たべのこし 5さいのむすめに とがめられ	野菜や食品をつくっていただいている方に感謝して、いただきましよう。
ち ちよとまで それはほんとうに いるしょくざい	買うかどうか迷った時は、売場をひと回りしながら考へるのもいいね。
つ つくりすぎ ごきんじょさんに おすそわけ	ちよとしたおつきあひから、ひとのつながりが生まれ、お話が広がります。
て てまえどり せいさんしゃへの おもいやり	すてられることを想像して、期限の近いものから買うようにしよね。
と とおいひの ははのくちぐせ もったいない	食べものがなかつた戦争時代を体験した母にならひ、食べものをたいせつにするよに心がけています。

♥おぼえておこう！消費期限：ふくろやようきを開けないままで、書かれた保存方法をまもって保存していたばあひに、この「年月日」まで「安全に食べられる期限」のこと。
賞味期限：ふくろやようきを開けないままで、書かれた保存方法をまもって保存していたばあひに、この「年月日」まで「おいしく食べられる期限」のこと。

な	なまごみの りょうとしよくひは せいひれい	食べものをのこすほど、生ごみはふえていきます。むだをへらすことがたいせつです。
に	にぎやかな えがおのしよくたく ロスきえる	みんなで楽しく食べると、のこさず食べられます。食べきるくふうがたいせつです。
ぬ	ぬげだそう ちきゅうのみらいを まもるため	よりゴミの少ない食べものを選んだり、できることから少しずつやってみよう。
ね	ねびきひん いまからかえて すぐりょうり	値びきひんは早く食べることがたいせつです。すぐ料理してむだを防ぎます。
の	のこさずに みんなでいっぱい たべようね	のこした食べものはごみになります。食べきることでむだをへらせます。
は	はじめよう ちきゅうにやさしい しょくしゅうかん	一人ひとりが食べものをたいせつに食べることが、地球の未来につながるよ。
ひ	ひつような ぶんだけかえば ロスはなし	あれもこれもと買すぎないで、ちゃんと食べきれだけの分を買うことがたいせつだよ。
ふ	ふだんから しょくロスへらす けいかくこうにゆう	おでかけ前にチェックして、なにを買うのか決めてから、計画的にお買い物しよう。
へ	へらしたい たべられるのに すてるもの	わけあり野菜など、まだおいしく食べられるものを、おいくなさそうとするなんてもったいないよ。
ほ	ほんとうに たべるかどうか かんがえて	お得だからと買ってつかわずにすててしまわないよう、必要な時に必要な分を買きましょう。
ま	まいにちの おりょうりすべて かんしょくで	毎日のごはんは、食べきれるりょうにして、のこさないでね。
み	みきりひん ちえとくふうで いっぴんに	賞味期限が近い食品に、売れのこっている野菜をあわせたり、くふうしてみてね。
む	むりなく ムダなく もったいないを あいことば	とくに生ものは、食べられるりょうだけ買って、かつたらまた買うほうがいいよ。
め	めざします ちさんちしょう つかいきり	すんでいる場所の近くでとれるものは、しんせんだね。
も	もったたべたい きかくがいの やさいたち	へんなかたちの野菜でも、切ってしまえばみな同じ。
や	やすくても かいすぎには きをつけよう	安いと思って買って、つかいきれないと食材もお金もロスになります。
ゆ	ゆうはんの のこりをリメイク しんメニュー	同じ材料でも、味が違えばあきずに食べられるね。
よ	よそうとき たべられるりょうか かんがえて	一度にたくさんよそわずに、足りなければおかわりしよう。
ら	らいしゅうも けいかくこうにゆう ロスへらす	買うものを先にきめておくと、よけいなものを買わずにすむよ。食べもののロスだけでなく、お金のロスもへるんだね。
り	リメイクで のこったしょくざい ミラクルチェンジ	カレーライスもカレーうどんに大変身！くふうすると、どっちもおいしいごちそうだね！
る	るすのまえ わすれずチェック れいぞうこ	食べものには食べられる期限とおいしい期限があるよ。るすにするまえに、むだにならないように、チェックしておこう！
れ	れいぞうこ かしんしないで いまたべよ	冷蔵庫の中でも食べものは少しずつついたんでいきます。まだ大丈夫と思わずに、おいしいうちに食べておこうね。
ろ	ろすぜ口は ひとつもちきゅうも ハッピーに	ゴミがへると、もやしたりうめたてたりしなくてすむから、地球にやさしいよ。食べものをつくる人たちもうれしいよね。
わ	わすれずに かいものまえの しょくざいチェック	要るものだけ買うことで、食材もお金もむだがなくなります。
を	たべものを のこさずたべよう さいごまで	農家さんや漁師さん、畜産など生産にかかわる人のことも思いながらいただきますよ。
ん	ごはんは のこさず たべますよ	作ってくれた人のことも思いながら完食できたらステキです。

