

(記入例)

★食品ロスダイアリー★

日にち	曜日	捨てたもの	見切り品・値引きシール付きの食品だった？	捨てた理由	反省	食品ロス削減のための一口メモ
8/5	(月)	もやし	いいえ	傷んでしまった	買ったものの、調理に使うことなく、傷んでしまった。	<b>もやしの保存方法</b> ①袋のまま冷凍する ②袋から出して、水を注いだ保存容器に入れておく
		コロッケ	はい	食べ残し	値引きシールがついていたので5個入りを2つ買ったが、食べきれなかった。	<b>安いからといって、買すぎない</b>
8/6	(火)	ヨーグルト	はい	賞味期限切れ	賞味期限が1日過ぎたので捨ててしまったが、まだ食べられたかもしれない。	<b>賞味期限と消費期限のちがい</b>  賞味期限 おいしく食べることができる期限。期限が過ぎても食べられないわけではない  消費期限 品質を保つことができる期限。この期限を過ぎた食品は、食べない方がよい
		カレー	家で調理したもの	作りすぎた	4人家族なのに10人分も作ってしまった。	<b>作る量を考えよう</b>
8/7	(水)	ジビエ肉	もらいもの	もらったが食べなかった	親戚からいただいたが、調理の仕方が分からず、結局食べなかった。	<b>断る勇氣</b> 差し出されたものは必ず受け取らないといけないという思い込みを捨てる。調理できないものはもらわない。
		しょうが半分	いいえ	傷んでしまった	すりおろして冷凍しようと思ったが、使用後のすりおろし器を洗うのが面倒だと思い、しなかった。	<b>しょうがをすりおろすときの裏技</b> すりおろし器にアルミ箔を被せてすりおろす。ポイントは、力加減を考えること。すりおろし器にしょうががつかまらないので、洗うのが楽。
8/9	(金)	キノコの炒め物	家で調理したもの	おいしくなかった	塩と砂糖を間違えて、とても食べられなかった。	<b>塩と砂糖を間違えない</b>
8/10	(土)	スイカ	もらいもの	傷んでしまった	ご近所から2玉スイカをいただいたが、食べきれず、1玉腐らせてしまった。友達におすそ分けすればよかった。	<b>おすそ分け</b> 食べきれなさそうだったらおすそ分けをしよう
		海苔のセット	もらいもの	賞味期限切れ	いただいた海苔のセットをずっと棚にしまっておいたが、結局賞味期限が5年切れてしまった。	<b>フードドライブで寄付しよう</b> フードドライブとは、家庭で使われずに眠っている食品を持ち寄って、集まった食品を必要としている方にお渡しする活動のこと。「もったいない」を「ありがとう」にかえることができる素敵な活動。
		人参半分	いいえ	傷んでしまった	保存袋に入れておいたが、乾燥して黒く変色してしまった。	<b>使いかけの人参の保存方法</b> ラップに包んでから保存袋に入れて野菜室へ入れると長持ちする
8/11	(日)	鶏肉	はい	傷んでしまった	半年前に買った鶏肉を冷凍しておいたことを忘れていた。せっかく特売で買って捨ててしまうことになるなんてもったいない。	<b>定期的に冷蔵庫や冷凍庫の中を確認をしよう</b>