

各回
定員20名

参加
無料

一人ひとりの取組で食品ロスを減らそう！

お家での食品ロス削減を学んで、
楽しくLet's cooking!

もったいない! 今日からできる エコごはんづくり

料理
教室

「食品ロス」とは、まだ食べられるのに捨てられている食品のこと

日本の1年間の食品ロス量は約464万トン

(これは国民一人当たりが毎日おにぎり1個分(約102g)の食品を捨てていることと同じです)

第1回／倉敷市会場

10/19 日 10:00 ~13:00

倉敷市民学習センター
(ライフパーク倉敷)
(倉敷市福田町古新田 940)

第2回／高梁市会場

11/1 土 10:00 ~13:00

高梁市役所
(高梁市松原通 2043 番地)

第3回／矢掛町会場

11/24 月祝 10:00 ~13:00

矢掛町農村環境改善
センター (矢掛町矢掛 3016-1)

第4回／笠岡市会場

11/30 日 10:00 ~13:00

笠岡市中央公民館
(笠岡市笠岡 1866-1)

第5回／総社市会場

12/16 火 10:00 ~13:00

総社市役所
(総社市中央一丁目1番1号)



応募要項

【募集人数】各回20名 ※応募者多数の場合は、抽選を行います。

【対象】小学生以上(小学生は保護者同伴) どなたでも参加OK!

【持ち物】エプロン・三角巾・ハンドタオル等(手拭き用)・筆記用具・上履き(スリッパ可)

【講師】岡山県栄養士会会員管理栄養士

【応募方法】右記の二次元コードからお申し込みください。

※ペアで申し込むことも可能です。(小学生は保護者とペアでお申し込みください。)

※参加決定者には別途メールで案内をお送りします。

【応募締切】各回開催日の10日前まで ※締め切りまでに定員に達しない場合は、追加募集をすることがあります。

申込は
こちらから



“食品ロス”とは

まだ食べられるのに捨てられている食品のことです

日本の1年間の食品ロス量

約**464万トン**

毎日大型(10トン)トラック

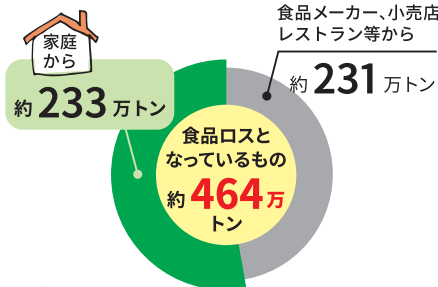


約**1,270**台分
を廃棄!!

これは日本人1人当たりが毎日
おにぎり1個分(約102g)の食品
を捨てていることと同じです!



食品ロスの約半分は 家庭から



出典：
環境省「我が国の食品廃棄物等及び食品ロスの発生量の推計値
(令和5年度)の公表について」
農林水産省「食品ロス量(令和5年度推計値)の公表について」
消費者庁「食品ロス削減関係参考資料(令和7年6月27日版)」

世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた 1年間の世界の食料支援量



出典：国連WFP協会「年次報告書2023」

“食品ロス”を減らすポイントは？

ポイント
1

買いすぎず

食品を買う量を事前にチェック
する等の一手間でムダな買い物
がなくなり、冷蔵庫も家計も
スリム化できます。



ポイント
2

使いきる

購入した食品を期限までに使
いきったり、調理の際に注意
すれば、ごみ削減になり、
環境にもやさしいです。



ポイント
3

食べきる

1回で食べきれる量を作った
り、リメイク料理を作るなど、
食べ残しをなくす工夫をし、
ムダなく食べきりましょう。



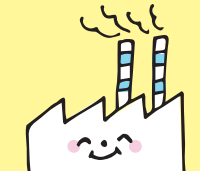
“食品ロス”を減らすと、こんなに**お得!**



買いすぎないから
家計にやさしい



使いきり食べきるから
ごみが減る



ごみを燃やす時の
エネルギーが減る



家計にも**地球**にも
やさしい!

過去 実施例



※写真はイメージです。