



長崎県

# 2024

nagasaki no-foodloss calendar

## ながさき食ロスゼロカレンダー

食品ロス削減 **3** つのコツ

1

買いすぎない



2

作りすぎない



3

食べ残さない





最優秀賞

小学校低学年の部  
長崎市立桜が丘小学校 3年 久保 叶枝



優秀賞

小学校低学年の部  
大村市立大村小学校 2年 榊原 菜佳

第4回食品ロス削減ポスターコンテスト入賞作品

2024

1

JANUARY

2023 12 Dec

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
26	27	28	29	30	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

2024 2 Feb

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	1	2

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
31	1 元日	2	3	4	5	6
7	8 成人の日	9	10	11	12	13
14	15 フードドライブの日	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10



『フードドライブ』

家庭で余っている食べ物を職場や学校などに持ち寄り、それらをまとめて地域の福祉団体や施設、フードバンクなどに寄付する活動のことです。





優秀賞

小学校低学年の部  
大村市立大村小学校 2年 原田 姫愛



優良賞

小学校低学年の部  
大村市立大村小学校 3年 長谷川 慶翔

第4回食品ロス削減ポスターコンテスト入賞作品

2024

2

FEBRUARY

2024 1 Jan

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

2024 3 Mar

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
25	26	27	28	29	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30

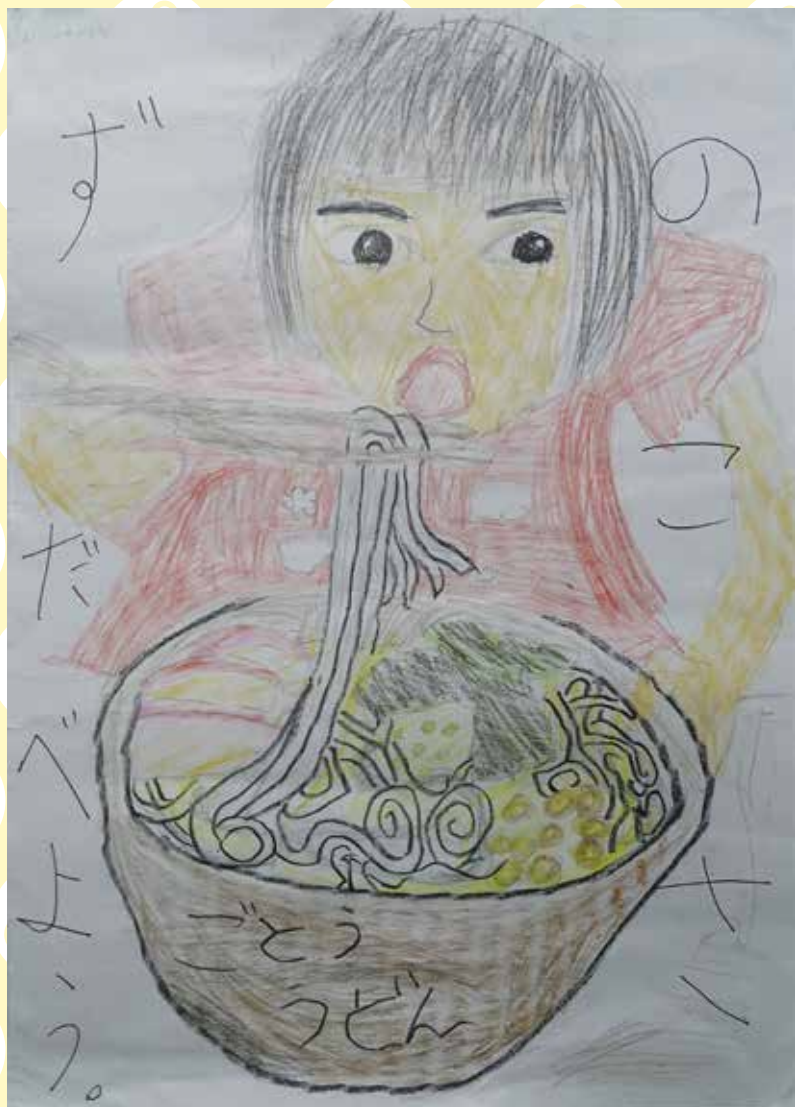
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11 建国記念の日	12 振替休日	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23 天皇誕生日	24
25	26	27	28	29	1	2
3	4	5	6	7	8	9



### 『食品ロス』

まだ食べることができるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。長崎県では、1人1日あたり、99g(おにぎり $\triangle$ 1個分)の食品ロスが発生していると推計されています。もったいないを意識して、日々の生活の中でできることを一人一人が考え行動しましょう。





優良賞

小学校低学年の部  
新上五島町立上郷小学校 2年 大瀬良 衣織



優良賞

小学校低学年の部  
東彼杵町立千綿小学校 3年 淵山 いろは

第4回食品ロス削減ポスターコンテスト入賞作品

2024  
3  
MARCH

2024 2 Feb

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	1	2

2024 4 Apr

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
25	26	27	28	29	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20 春分の日	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

豆知識③



『食品ロスをめぐる現状①』

日本の食糧自給率(カロリーベース)は、約38%と低く、多くの食料を海外からの輸入に依存しています。(農林水産省「食料需給表(2022年度)」)

一方で、飢餓や栄養失調に苦しむ世界中の人々に向けた食糧援助量(約440万トン:国際連合世界食糧計画(WFP)2021年実績)の約1.2倍に相当する食品ロス(約523万トン:2021年度環境省推計)が発生しています。





最優秀賞

小学校高学年の部  
平戸市立大島小学校 6年 大島 諒子



優秀賞

小学校高学年の部  
諫早市立飯盛東小学校 5年 鶴瀬 幸芽

第4回食品ロス削減ポスターコンテスト入賞作品



2024

4

APRIL

2024 3 Mar

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
25	26	27	28	29	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
<del>24</del> <sub>31</sub>	25	26	27	28	29	30

2024 5 May

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29 昭和の日	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11

豆知識④



『食品ロスをめぐる現状②』

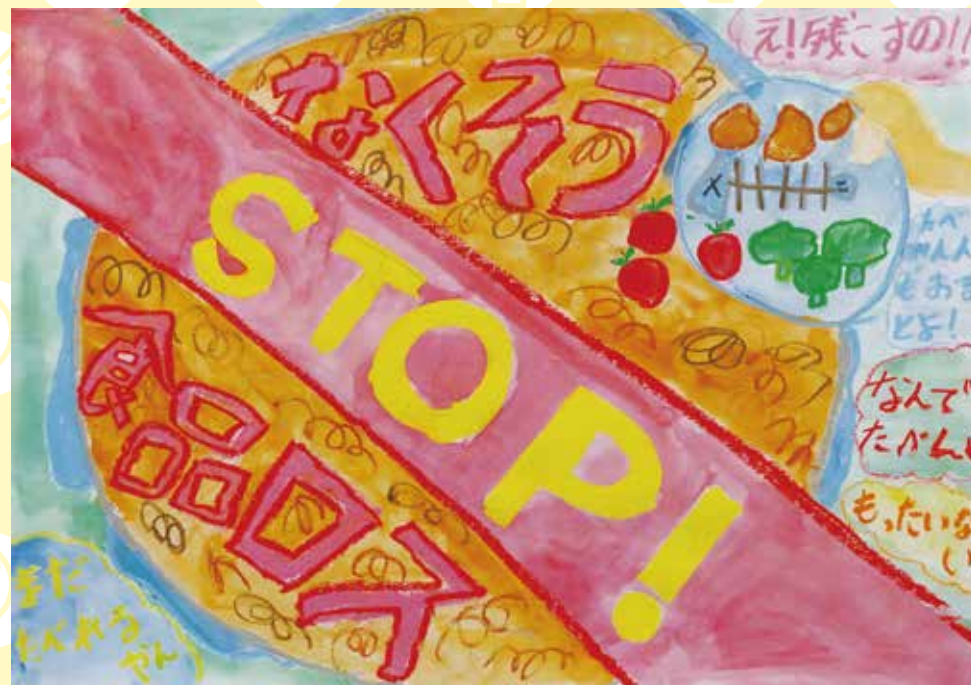
日本の一般廃棄物の処理に要する経費は約2.4兆円/年  
 (環境省「一般廃棄物の排出及び処理状況等について(令和3年度)」)  
 日本では食費が消費支出の1/4以上(総務省「家計調査(令和4年度平均)」)





優秀賞

小学校高学年の部  
長崎南山小学校 4年 野田 遥香



優秀賞

小学校高学年の部  
佐世保市立広田小学校 4年 小松 佐和子

第4回食品ロス削減ポスターコンテスト入賞作品

2024  
5  
MAY

2024 4 Apr

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4

2024 6 Jun

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24	25	26	27	28	29

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
28	29	30	1	2	3 憲法記念日	4 みどりの日
5 こどもの日	6 振替休日	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8



『賞味期限と消費期限』

「賞味期限」とはおいしく食べられる期限のことであり、食べられなくなる期限ではありません。期限を過ぎたら食べない方がよい「消費期限」とは異なります。

食品の保存は、記載されている保存方法を守ることが大切です。一度開けた食品は、期限に関係なく早めに食べるようにしましょう。





優良賞

小学校高学年の部  
佐世保市立吉井北小学校 6年 穂山 真里奈

優良賞

小学校高学年の部  
佐世保市立広田小学校 4年 栗原 優菜

第4回食品ロス削減ポスターコンテスト入賞作品

2024  
6  
JUNE

2024 5 May

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

2024 7 Jul

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	1	2	3	4	5	6



### 『6月は環境月間』

6月5日は環境の日です。これは、1972年6月5日からストックホルムで開催された「国連人間環境会議」を記念して定められたものです。

環境省の主唱により、平成3年度から6月の一ヶ月間を「環境月間」（昭和48年度～平成2年度までは、6月5日を初日とする「環境週間」）とし、全国で様々な行事が行われています。





優良賞

小学校高学年の部  
長崎市立高城台小学校 6年 杉山 明日香

優良賞

小学校高学年の部  
諫早市立西諫早小学校 6年 井上 ここな

第4回食品ロス削減ポスターコンテスト入賞作品

2024  
7  
JULY

2024 6 Jun

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
<del>23</del> / <del>30</del>	24	25	26	27	28	29

2024 8 Aug

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15 海の日	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10



### 『第4回長崎県食品ロス削減ポスターコンテスト』

令和5年度には小中学生を対象に「食品ロス削減」の重要性を強く訴えかけるポスターを募集しました。応募校数39校・応募作品数232作品の中から入賞作品24点が選ばれました。

詳しくは [長崎県 食品ロス削減ポスター](#)





優良賞

小学校高学年の部  
長崎市立小江原小学校 6年 山口 陽茉理



最優秀賞

中学校の部  
長崎市立滑石中学校 2年 阪口 滉夏

第4回食品ロス削減ポスターコンテスト入賞作品



2024

8

AUGUST

2024 7 Jul

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

2024 9 Sep

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11 山の日	12 振替休日	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
1	2	3	4	5	6	7

豆知識⑧



『九州食べきり協力店』

九州7県(福岡県、佐賀県、長崎県、熊本県、大分県、宮崎県、鹿児島県)で、小盛メニューの設定や利用客への食べきりの呼びかけなど、食品ロス削減のための取組を行う店舗を「九州食べきり協力店」として登録しています。長崎県では475店舗(令和5年3月末現在)が登録しています。





優秀賞

中学校の部  
長崎市立橘中学校 2年 山邊 ほのか



優秀賞

中学校の部  
長崎市立橘中学校 2年 平本 佑衣

第4回食品ロス削減ポスターコンテスト入賞作品

2024  
9

SEPTEMBER

2024 8 Aug

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2024 10 Oct

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

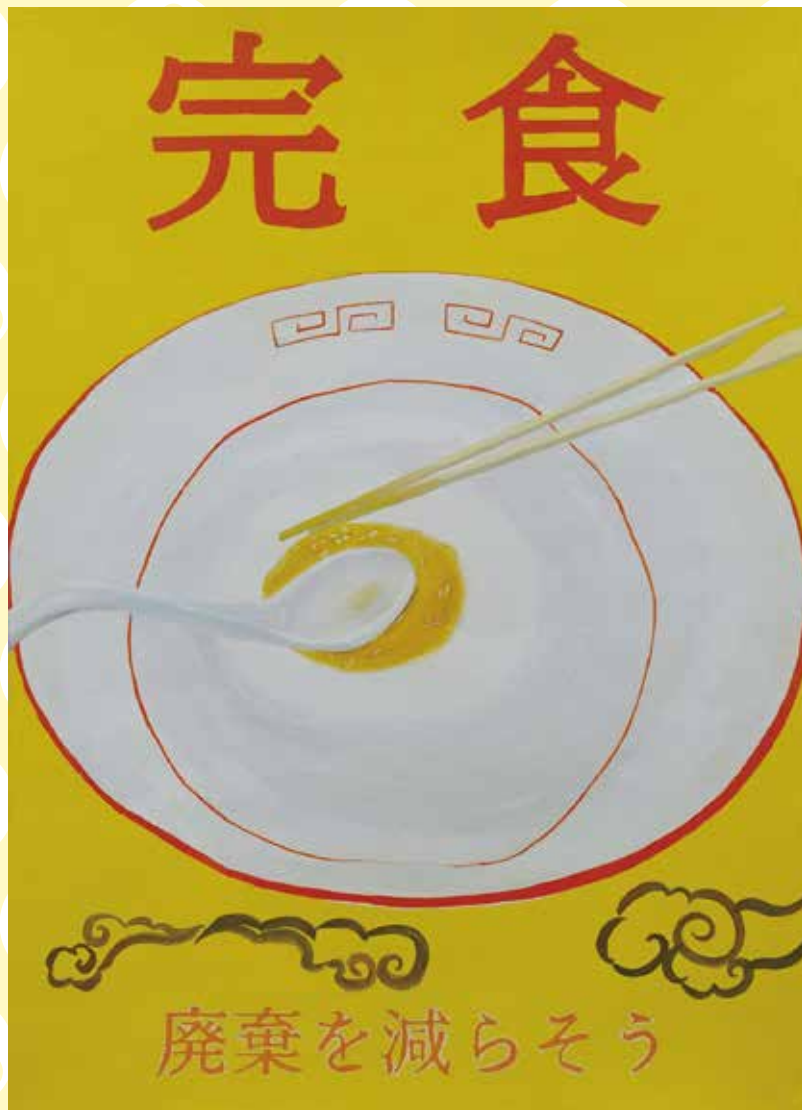
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16 敬老の日	17	18	19	20	21
22 秋分の日	23 振替休日	24	25	26	27	28
29 国連「食品ロスと廃棄に関する啓発の国際デー」	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12



**食品ロスの削減は SDGs (持続可能な開発目標) の目標 12 『つくる責任 つかう責任』**

持続可能な生産(つくる)と消費(つかう)の形態を確保することであり、農林漁業者や食品製造業者における食品の生産段階から、小売店や一般家庭における消費段階に至るあらゆる場面で発生する食品ロスを削減することは目標実現のために不可欠な取組です。





優秀賞

中学校の部  
長崎市立滑石中学校 2年 田添 真菜



優良賞

中学校の部  
長崎市立橘中学校 3年 北村 虎次郎

第4回食品ロス削減ポスターコンテスト入賞作品

2024  
10  
OCTOBER

2024 9 Sep

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5

2024 11 Nov

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

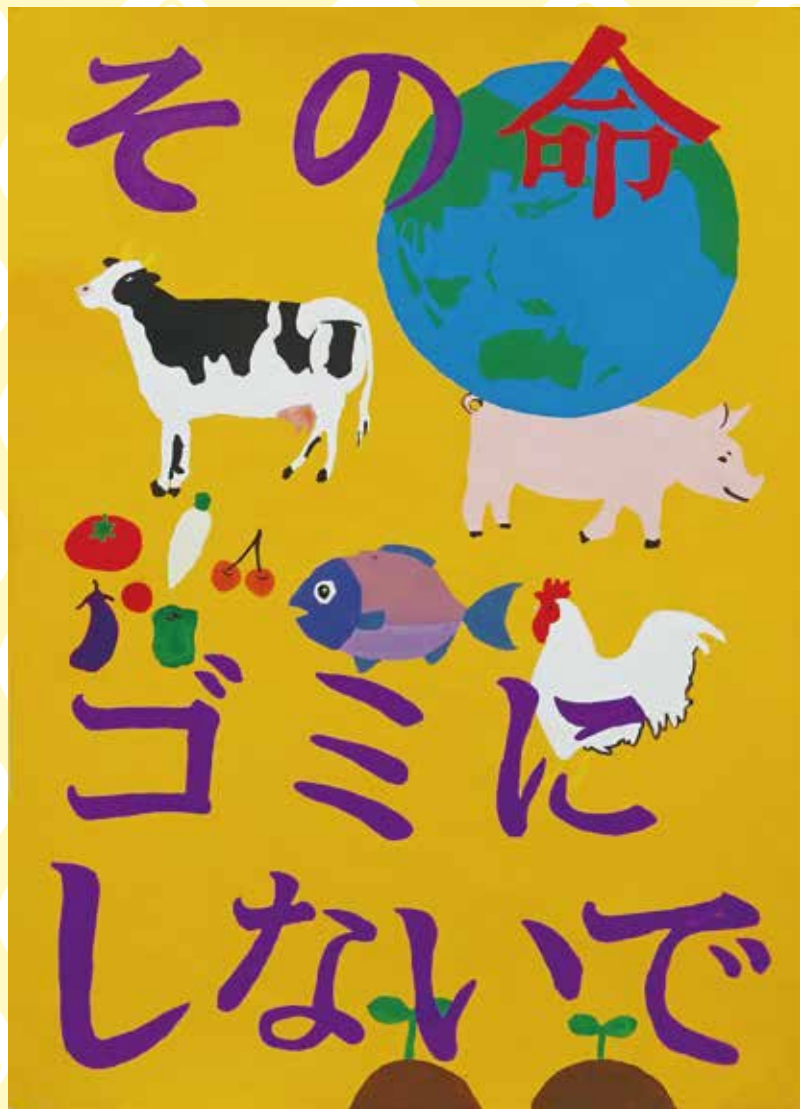
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14 スポーツの日	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30 食品ロス削減の日	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9



『食品ロス削減月間』

令和元年10月1日に施行された「食品ロスの削減の推進に関する法律」(略称 食品ロス削減推進法)第9条において、10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」とされています。皆さんも、この機会に食品ロス問題について真剣に考え、できることから実践しましょう。





優良賞

中学校の部  
長崎市立橘中学校 2年 田川 愛衣



優良賞

中学校の部  
長崎精道中学校 1年 本田 晴乃

第4回食品ロス削減ポスターコンテスト入賞作品

# 2024 11 NOVEMBER

## 2024 10 Oct

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

## 2024 12 Dec

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
27	28	29	30	31	1	2
3 文化の日	4 振替休日	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23 勤労感謝の日 フードバンクの日
24	25	26	27	28	29	30
1	2	3	4	5	6	7



### 『フードバンク』

食品の製造工程で発生する規格外品や小売店で賞味期限が短くなった食品等を引き取り、生活困窮者や福祉施設等へ提供する社会福祉活動をしている団体のことです。

(県内のフードバンク団体は、最後のページをご覧ください。)





優良賞

中学校の部  
吉崎市立石田中学校 2年 崎田 心菜



優良賞

中学校の部  
長崎市立滑石中学校 2年 廣澤 伸太朗

第4回食品ロス削減ポスターコンテスト入賞作品



# 2024 12 DECEMBER

2024 **11** Nov

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

2025 **1** Jan

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11



## 豆知識 ⑫

### 『3010運動』

宴会時に、乾杯後30分間は立たずに料理を楽しむとともに、お開き10分前になったら、自分の席に戻って再度料理を楽しむことで、食べ残しを減らすための運動です。



今日から  
実践!

# 食品ロス削減



「必要な量だけ購入」して

「食べきる」ことが削減のポイントです。

買物

## 事前に手持ちの食材と期限をチェック

▶メモ書きや携帯・スマートフォンで撮影した画像が有効

## 必要な分だけ買う

▶まとめ買いを避け、必要な分だけ買って、食べきる

## 期限表示を知って賢く買う

▶すぐ使う食品は、商品棚の手前から取る



## 最適な保存場所に

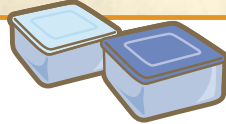
▶保存方法に従って最適な場所に保存

## すぐ下処理して適切に保管

▶すぐに食べる予定の無い場合は、1回に食べる量で小分けにして冷凍

## ローリングストック法

▶ふだん食べている食品を少し多めに買い置きして、食べたならその分を買い足す



調理

## 食品の特徴を知って無駄なく使う

▶野菜を無駄なく使う（皮ごと、茎、種）

## 作りすぎない工夫をしよう

▶予定や体調にも配慮

## 残った料理はリメイク

▶定期的に冷蔵庫や食品庫を整理する日を決める  
(例：毎月●日は冷蔵庫の残り物で好み焼きデー)

クックパッド消費者庁のキッチン(公式ページ)で  
リメイクレシピ公開中。詳しくはQRコードへ



ご家庭からの食品ロスを計量し、記録するだけでも気づきが得られます。  
まずは一週間、記録してみましょう。記録様式がダウンロードできます。



今日から  
実践!

# 食品ロス削減



適量を注文して、

おいしく「食べきる」ことが削減のポイントです。

外食

## 食品ロス削減に積極的に取り組むお店を選ぶ

▶料理の量を選べる、食べきれない料理を持ち帰りできるお店を選択

## 食べられる量を注文する

▶店員さんとコミュニケーションをとり、食べきれる量を注文  
▶小盛りやハーフサイズを選ぶ  
▶ピュッフェなどは食べられる量を皿に盛る

## おいしく食べきる

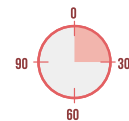
▶家族やグループで食事の際は、シェアすることも一案

## 予想外に多かった・食べきれなかった

▶お店と相談して持ち帰ることも検討する。  
▶持ち帰る際は、自己責任で。 ※食中毒に注意!

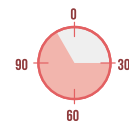


## 宴会やパーティのときは30・10



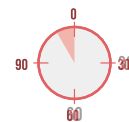
### ① 開始30分間は味わいタイム

▶乾杯後30分間は、  
出来立ての料理を楽しみましょう



### ② 楽しみタイム

▶料理を食べることも忘れず、  
全員で親睦を深める



### ③ お開き前10分間は食べきりタイム

▶お開き前の10分間は、もう一度料理を楽しむ  
▶幹事は「食べきり」を呼び掛ける



宴会

# 長崎県内の フードバンク団体

食品関連事業者から発生する食品ロスの有効活用を図るため、事業者とフードバンク団体のマッチングを進めています。

フードバンク団体とは、家庭や事業者から発生する過剰在庫品や規格外品などの提供を受け、生活困窮者や子ども食堂、社会福祉施設などに寄付する活動(フードバンク活動)を行う団体のことです。

フードバンク団体では、期限まで概ね1ヶ月以上の食品を取り扱っています。

事業所において発生する食品ロスをフードバンク団体へ寄付することを検討されていまして、まずは、下記フードバンクのホームページをご覧ください。か長崎県資源循環推進課までご連絡ください。

## 組織名

(一般社団法人ひとり親家庭福祉会ながさき)  
つなぐBANKフード&グッズ



### 事務局住所

〒850-0056  
長崎県長崎市恵美須町  
4番5号 NBC3rdビル5F

TEL 095-828-1470

FAX 095-828-1476

### Mail

info@nagasaki-boshikai.jp

### HP

<https://www.tsunagubank.jp>

県内のつなぐBANK(長崎、諫早、平戸、松浦、対馬、杵岐、五島、雲仙、佐々、新上五島)



## 組織名

一般社団法人  
フードバンク協和



### 事務局住所

- ① 〒857-1192  
長崎県佐世保市白岳町 151
- ② 〒851-0134  
長崎県長崎市田中町 572  
(いずれも協和商工(株)内)

### TEL

① 0956-76-7870 ② 095-894-4080

### FAX

① 0956-59-5301 ② 095-833-0007

### Mail

info@foodbankkyowa.com

### HP

<https://www.foodbankkyowa.com>



## 組織名

(一般社団法人E-BA)  
させば子ども食堂BOX



### 事務局住所

〒857-1164  
長崎県佐世保市白岳町 1511-2

TEL 070-1944-3893

### Mail

sasebo.box@gmail.com

## 組織名

地域を編む女性たちのネットワーク  
長崎ひまわりプロジェクト



### 事務局住所

〒850-0033  
長崎県長崎市万才町 8-16  
(長崎保護観察所内  
長崎県更生保護女性連盟)

TEL 095-822-5175

FAX 095-821-2178

### HP

[https://instagram.com/nagasaki\\_himawari](https://instagram.com/nagasaki_himawari)



※九州農政局のホームページに掲載されている長崎県で活動しているフードバンク団体を掲載しております。詳細については各団体へご確認ください。



ゴミゼロながさき

このカレンダーの製作には環境美化基金を活用しています。



〒850-8570  
長崎県長崎市尾上町3番1号  
長崎県 資源循環推進課  
TEL 095-895-2373