

つか ず しょくひん きろく
使わずに捨てた食品を記録してみよう

ぶんるい 分類

*当てはまるもの
①やさい類 ②くだもの類
③調理済み食品・加工品 ④肉・魚類
⑤おかし類 ⑥パン類・ごはん類
⑦その他 ※できるだけ①～⑥に分類してください。

*当てはまるもの
①買った ②もらった ③作った
*当てはまるもの
①傷んできた、腐った ②期限が切れた ③あきた ④好みでなかった ⑤その他(くわしく)

1週間ずつ 合計してみよう。

日付	捨てたもの(*当てはまるもの2つまで)	捨てた量	主に捨てた食品(1つ書いてみよう)	入手方法	捨てた理由(*当てはまるもの1つ)
例	1週目	① 300 g	きゅうり	②	①
		③ 50 g	納豆	①	②
/	1週目	g			
/		g			
/		g			
/		g			
/		g			
/		g			
/		g			
/		g			
/		g			
/		g			
					1週目(ピンク色) 捨てた量の合計は?
					合計 ♥ g
/	2週目	g			
/		g			
/		g			
/		g			
/		g			
/		g			
/		g			
/		g			
/		g			
/		g			
					2週目(水色) 捨てた量の合計は?
					合計 ♠ g

ちょうり きろく れい さかな ほね あたま やさい しん
調理くずを記録してみよう (例: 魚の骨・頭、野菜の芯・へたなど)

日付	A 食べられない調理くず (1つ書いてみよう)	B 食べられた調理くず	捨てた量 A+B	日付	A 食べられない調理くず (1つ書いてみよう)	B 食べられた調理くず	捨てた量 A+B
例	魚の骨・頭	野菜の芯	150g	例	卵の殻	鶏肉の皮	100g
/			g	/			g
/			g	/			g
/			g	/			g
/			g	/			g
/			g	/			g
/			g	/			g
1週目(ピンク色) 捨てた量の合計は?			合計 ♥ g	2週目(水色) 捨てた量の合計は?			合計 ♠ g

た のこ きろく
食べ残しを記録してみよう

①作りすぎ・量が多い ②放置して忘れてた ③好みではなかった
④食べられる部分ではなかった(例: 肉の骨など) ⑤その他 *理由は1つだけ

日付	何を食べ残した? (1つ書いてみよう)	理由	捨てた量	日付	何を食べ残した? (1つ書いてみよう)	理由	捨てた量
例	野菜	④	50g	例	カレーライス	①	100g
/			g	/			g
/			g	/			g
/			g	/			g
/			g	/			g
/			g	/			g
/			g	/			g
1週目(ピンク色) 捨てた量の合計は?			合計 ♥ g	2週目(水色) 捨てた量の合計は?			合計 ♠ g