

つかすしよくひんきろく 使わずに捨てた食品を記録してみよう					*当てはまるもの	*当てはまるもの	1週間 ずつ 合計 してみよう。
ぶんるい 分類	*当てはまるもの ①やさい類 ③調理済み食品・加工品 ⑤おかし類 ⑦その他 ※できるだけ①～⑥に分類してください。			②くだもの類 ④肉・魚類 ⑥パン類・ごはん類	①買った ②もらった ③作った	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)	
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				1週目 (ピンク色) 捨てた量の合計は？
／			g				
／			g				
／			g				
／			g				
／			g				
／			g				
／			g				
／			g				
／			g				
／	2週目		g				2週目 (水色) 捨てた量の合計は？
／			g				
／			g				
／			g				
／			g				
／			g				
／			g				
／			g				
／			g				
／			g				
／	合計		g				合計 ♥ g
／			g				
／			g				
／			g				
／	合計		g				合計 ♠ g
／			g				
／			g				
／			g				

ちょうり きろく

調理くずを記録してみよう

れい やさい

(例:野菜の皮や卵のから など)



日付		調理くず (捨てたものを書いてみよう)	捨てた 量	日付		調理くず (捨てたものを書いてみよう)	捨てた 量
例		野菜の皮や卵のから	150g	例		野菜の皮や卵のから	100g
／	1 週 目		g	／	2 週 目		g
／			g	／			g
／			g	／			g
／			g	／			g
／			g	／			g
／			g	／			g
／			g	／			g
1週目(ピンク色)		合計 ♥		2週目(水色)		合計 ♠	
捨てた量の合計は？		g		捨てた量の合計は？		g	

たのきのきろく 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
／	1 週 目			g	／	2 週 目			g
／				g	／				g
／				g	／				g
／				g	／				g
／				g	／				g
／				g	／				g
／				g	／				g
／				g	／				g
1週目(ピンク色)			合計 ♥		2週目(水色)			合計 ♠	
捨てた量の合計は？			g		捨てた量の合計は？			g	