

「よし、できたぞ!」

おとうさんが、おなべの ふたをとると、ふうわり ゆげが
たちあがりました。とっても いいにおいがします。

「おとうさんと ふたりで、クリームシチューつくったよ」

ゆうきくんは、ねむっている おかあさんの みみもとで、
ささやきました。

おかあさんは めをあけて、にっこりわらい、キッチンへ
やってきました。



「いただきます!」

ゆうきくんは、いちばんに スプーンをにぎって、
クリームシチューを たべました。

「おいしい!」

ゆうきくんは、にっこり えがおになりました。

「おじいちゃんのはたけで つくっているやさい、
どれも すごくおいしいね」

おとうさんも、クリームシチューを たべながら、
うなずきました。



「のうかの ひとたちは みんな、おいしくて からだに よいものを
たべてほしいって、こころをこめて つくってるのよ」

おかあさんも、クリームシチューを ひとくちたべて、
「おいしいね」と、つぶやきました。

「どのたべものも、いろいろなひとが がんばってくれて、
ぼくのところへ やってくるんだね」

ゆうきくんは、おさらのなかの ひとつひとつの たべものを、
じっと みつめました。



「ぼくがきった たまねぎが、クリームシチューの なかに

いっぱいあるよ。ねえ、おいしい? もっとたべて!」

ゆうきくんは、おかあさんのかおを のぞきこんで、

なんども ききました。

「もちろん、おいしいよ。たべものって、すごいね。

なんだか、げんきがわいてきたわ!」

おかあさんは、ゆうきくんの あたまを なでました。

「みんなでたべると、おいしいよなあ」

おとうさんも、ゆうきくんの

あたまを なでました。





「ぼくも、こんなにおいしいクリームシチュー、はじめてだ」

ゆうきくんは、クリームシチューを おかわりしました。

「おとうさん、おかあさん、ぼく、きれいなものも ぜんぶたべたよ!」

ゆうきくんは、からっぽになった おさを、うれしそうに みせました。

にがてな にんじん、たまねぎも、のこさず ぜんぶたべました。

おとうさんも ぜんぶたべました。

おかあさんは おなかの あかちゃんのぶんまで たくさん たべました。

「のこさないって きもちいいね!」

「そういえば、のこしちゃった プリン、まだ ある？」

「プリンをのこすなんて。どうかしたの？」

おかあさんが、しんぱいそうに ききました。

「だって、ひとりでたべても おいしくなかったんだもん……。」

でも、おかあさんが、がんばって つくってくれたんだよね」

ゆうきくんは、しょんぼり いいました。

「それがわかって、ゆうきは えらいな」

おとうさんは、ゆうきくんが のこしたプリンを、

れいぞうこから だしてくれました。

「やったー！」

ゆうきくんは、むちゅうで

プリンをたべました。

「ごちそうさま
ぼく、のこさずぜんぶたべたよ！」



自分流の

食品ロス削減

みなさん。絵本を読んで下さり、ありがとうございます。ゆうきくんは調理を通し、人とのつながりや自然を尊重する「いただきます」「ごちそうさま」の言葉に、自分の気持ちをこめて表現できるようになりました。今、「もったいない」を合言葉に従来のライフスタイルを自省した生活者視点の食品ロス削減運動が動こうとしています。

まずは、みんなで楽しく、我が家でできる**“まみむめ「もったいない」”**から削減できることを考えてみませんか。

ま

まだ食べられるのに捨てられる食品が食品ロス。
日本の食品ロスは各家庭平均で、毎日お茶碗一杯分。

み

身近な家庭からの食品ロス、発生する量は多いです。
あなたの家の食品ロス、一度測ってみませんか。

む

無理なく楽しい自分流、家族やお友達と工夫して。

め

面倒でもサプライチェーン※1を変える時期。
地域のフードドライブ※2やフードバンク※3も動き出しています。

も

もったいないな と感じる気持ち、大切です。

絵本を契機に、子どもたちと一緒に自分流儀の食品ロス削減に取り組みませんか。食品ロス削減が、気持ちにゆとりを持ち、地域を元気にし、持続可能な生活の創造につながっていくことを期待しています。

監修：東京家政学院大学 教授 上村 協子



消費者庁 Web サイトには、日常生活・行動をコツコツとエシカル消費※4に変えることで、食品ロスを削減し、気持ちにゆとりある持続可能な社会づくりを目指せるように、『食品ロス削減ガイドブック』を掲載しています。絵本作成に関わったチームで食品ロス削減ガイドブックを参考に、家庭からできる食品ロス削減のヒントをピックアップしてみました。
(食品ロス削減ガイドブックの参照ページを記載)

消費者庁『食品ロス削減ガイドブック』は
こちらの QR コードから→



1

食品ロスを減らすコツ ～3つの【ない】とは～ p45

- 1 ——— 買いすぎない
- 2 ——— 作りすぎない
- 3 ——— 食べ残さない



2

本当にそれ【必要】なの、から考える買い物の3原則は p58

- 1 ——— 買い物前に手持ち分を確認する
- 2 ——— 必要な分を買って食べきる
- 3 ——— 期限表示を知ってすぐ食べるなら手前から買う



3

調理のコツは3つの【エ夫】 p65

- 1 ——— 食品の特徴を知る
- 2 ——— 食べる人の予定や体調を把握して作りすぎない
- 3 ——— 残った料理はリメイクする



あわせて、普段使いでカンタン備蓄のコツ(p85)、弁当、総菜を購入するときは(p90)、家庭であまっている食品の活用(p104)もご覧ください。

※1 サプライチェーン…商品が消費者の元に届くまでの、原料の生産や製造、物流、販売などの、一連の流れのこと。

※2 フードドライブ…家庭で食べきれない食品を持ち寄り、フードバンクなどに寄付する活動のこと。

※3 フードバンク…食品企業などから寄付された食品を、福祉施設などに無料で提供する団体・活動のこと。

※4 エシカル消費…人や社会、環境のことを考えた消費のこと。

ぜんぶたべたよ！

2022 年 3 月 31 日 初版発行

発行所 消費者庁 新未来創造戦略本部
〒770-8570 徳島県徳島市万代町 1-1 10 階
TEL088-600-0000

作 小原 麻由美
絵 藤井 孝太
監修 東京家政学院大学 教授 上村 協子
四国大学 講師 勝浦 美和

本書を無断で複写・複製することを禁じます。
©2022 Consumer Affairs Agency, Government of Japan