



堺市環境マスコットキャラクタームーやん

## 食品ロスダイアリー 《1週目》

- ①いつ、何を、どのくらい、どんな理由で捨てたかを、《入力例》を参考にメモしていきましょう。
- ②どんな食品をどんな理由で捨ててしまったかを振り返っていきましょう。
- ③自分のライフスタイルに合わせて、何ができるか考えてみましょう。
- ④「もったいない」を意識して、記入を続けていきましょう。

# 記載例

1週間捨てるものがなかった場合は  
こちらへチェック⇒

日付	曜日	捨てたもの	捨てたものの量	捨てたものの種類				捨てた理由				捨てることになった理由や、捨てるに済む方法等を書き出してみましょう。
				家で調理したもの	購入したもの	もらいもの	収穫・採取したもの	食べ残し	傷んでしまった	期限切れ	おいしくなかった	
10月6日	日	肉じゃが	200g	○				○				作りすぎた。リメイクしたら良かった。
		カステラ	1箱			○				○		食べる予定がなかった。
10月7日	月	きゅうり	1本と半分		○				○			使おうと思っているうちに傷んでしまった。
		.										
		.										
		.										
10月12日	土	刺身	1パック		○				○			子どもが帰省する予定がなくなって、自分たちで食べきれなかった。
		生クリーム	50ml		○					○		お菓子作りで余った。たくさん作って友だちにあげたら喜ばれたかも。

1週間の取組お疲れさまでした♪2週目へGO! ⇒



堺市環境マスコットキャラクタームーやん

## 食品ロスダイアリー 《1週目》

- ①いつ、何を、どのくらい、どんな理由で捨てたかを、《入力例》を参考にメモしていきましょう。
- ②どんな食品をどんな理由で捨ててしまったかを振り返っていきましょう。
- ③自分のライフスタイルに合わせて、何ができるか考えてみましょう。
- ④「もったいない」を意識して、記入を続けていきましょう。

1週間捨てるものがなかった場合は  
こちらへチェック⇒

日付	曜日	捨てたもの	捨てたものの量	捨てたものの種類				捨てた理由				捨てることになった理由や、捨てるに済む方法等を書き出してみましょう。	
				家で調理したもの	購入したもの	もらいもの	収穫・採取したもの	食べ残し	傷んでしまった	期限切れ	おいしくなかった		

1週間の取組お疲れさまでした♪2週目へGO! ⇒



堺市環境マスコットキャラクタームーやん

## 食品ロスダイアリー 《2週目》

- ①いつ、何を、どのくらい、どんな理由で捨てたかを、《入力例》を参考にメモしていきましょう。
- ②どんな食品をどんな理由で捨ててしまったかを振り返っていきましょう。
- ③自分のライフスタイルに合わせて、何が出来るか考えてみましょう。
- ④「もったいない」を意識して、記入を続けていきましょう。

1週間捨てるものがなかった場合は  
こちらへチェック⇒

日付	曜日	捨てたもの	捨てたものの量	捨てたものの種類				捨てた理由				捨てることになった理由や、 捨てずに済む方法等を書き出してみましょう。
				家で調理したのもの	購入したもの	もらいもの	収穫・採取したもの	食べ残し	傷んでしまった	期限切れ	おいしくなかった	

1週間の取組お疲れさまでした♪3週目へGO! ⇒



堺市環境マスコットキャラクタームーやん

## 食品ロスダイアリー 《3週目》

- ①いつ、何を、どのくらい、どんな理由で捨てたかを、《入力例》を参考にメモしていきましょう。
- ②どんな食品をどんな理由で捨ててしまったかを振り返っていきましょう。
- ③自分のライフスタイルに合わせて、何ができるか考えてみましょう。
- ④「もったいない」を意識して、記入を続けていきましょう。

1週間捨てるものがなかった場合は  
こちらへチェック⇒

日付	曜日	捨てたもの	捨てたものの量	捨てたものの種類				捨てた理由				捨てることになった理由や、捨てるに済む方法等を書き出してみましょう。
				家で調理したもの	購入したもの	もらいもの	収穫・採取したもの	食べ残し	傷んでしまった	期限切れ	おいしくなかった	

1週間の取組お疲れさまでした♪4週目へGO! ⇒



堺市環境マスコットキャラクタームーやん

# 食品ロスダイアリー 《4週目》

- ①いつ、何を、どのくらい、どんな理由で捨てたかを、《入力例》を参考にメモしていきましょう。
- ②どんな食品をどんな理由で捨ててしまったかを振り返っていきましょう。
- ③自分のライフスタイルに合わせて、何ができるか考えてみましょう。
- ④「もったいない」を意識して、記入を続けていきましょう。

1週間捨てるものがなかった場合は  
こちらへチェック⇒

日付	曜日	捨てたもの	捨てたものの量	捨てたものの種類				捨てた理由				捨てることになった理由や、捨てるに済む方法等を書き出してみましょう。	
				家で調理したもの	購入したもの	もらいもの	収穫・採取したもの	食べ残し	傷んでしまった	期限切れ	おいしくなかった		

4週間の取組お疲れさまでした♪引き続き取り組んで食品ロスを減らしていきましょう！