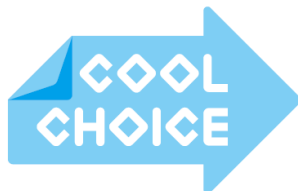




環境省COOL CHOICE  
MOE 萌えキャラクター

COOL CHOICE 君野イマ



環境省COOL CHOICE  
MOE 萌えキャラクター

COOL CHOICE 君野ミライ



# 食育で COOL CHOICE

食材を買うとき、つい「安い」だけで選んでいませんか？

「旬の時期」、「産地」、「消費期限・賞味期限」などをチェックして、賢く選びましょう！

**【旬の時期】** 出回る量が安定するので安価でおいしく、栄養価が高く、新鮮なものが手に入りやすい。また、旬の野菜は、暖房で育てるなど不要なエネルギーを使わずに栽培できる。

**【産地】** 食材が届くまでの輸送距離（フードマイレージ）が長いほど、CO<sub>2</sub>が多く排出されるので、地産地消のメリットをしておく。

**【消費期限】** 安全に食べられる期限のこと。すぐに使う食材なら期限が短くても大丈夫。少しずつ使うなら長い物を選ぶ。

**【賞味期限】** おいしく食べられる期限のこと。過ぎてしまってもすぐに食べられなくなるわけではない。

※2つの期限の違いを知って買い物をすると、

家計にやさしく、結果的に小売店での食品廃棄を防ぐことにつながる。



地域の食材なら  
輸送のCO<sub>2</sub>も少ない。  
地球にもおいしい話です。

子どもと一緒に料理をするのは、食への興味を持たす絶好の機会！

好き嫌いをなくすチャンスになるかも。

好き嫌いをなくすには、食材を見たり、触ったり、収穫するなど、体験や接触機会を増やす。また、同じ食材でも、いろいろな調理法で作ったりなど。

日本では、食べられるのに捨ててしまう「食品ロス」が非常に多いので、家庭でも食材を大切に使うって、食品ロスや生ごみを減らす工夫を習慣づけましょう。ゴミの処分には、エネルギーが必要なので、家庭の生ごみ減量はCO<sub>2</sub>を減らすことにもつながります。



残さず食べる。  
食べ物を大切にする  
気持ちは、  
CO<sub>2</sub>だって減らしている。