

# 普段の生活の中で食品ロスがなかったか、食品ロスダイアリーに記録してみましょう！



尼崎市シティプロモーション  
マスコットあまっこ

( )週目

- ①購入したもの
- ②調理したもの
- ③いただきもの
- ④自家栽培
- ⑤その他

- ①未使用
- ②食べ残し

重さを量れる場合はg、  
量れない場合は目分量  
を記入してください

1週間捨てることがなかった場合は →

| 日付     | 捨てたもの | 種類      |      | 量<br>(g/本/個/枚) | 捨てた理由 | 感想                    |
|--------|-------|---------|------|----------------|-------|-----------------------|
|        |       | ②いただきもの | ①未使用 |                |       |                       |
| ○/△(□) | なすび   | ②いただきもの | ①未使用 | 1/3くらい         | 傷んでいた | 冷蔵庫の奥に入ってしまった存在を忘れていた |
|        |       |         |      |                |       |                       |
|        |       |         |      |                |       |                       |
|        |       |         |      |                |       |                       |
|        |       |         |      |                |       |                       |
|        |       |         |      |                |       |                       |
|        |       |         |      |                |       |                       |
|        |       |         |      |                |       |                       |
|        |       |         |      |                |       |                       |
|        |       |         |      |                |       |                       |
|        |       |         |      |                |       |                       |
|        |       |         |      |                |       |                       |
|        |       |         |      |                |       |                       |
|        |       |         |      |                |       |                       |
|        |       |         |      |                |       |                       |
|        |       |         |      |                |       |                       |
|        |       |         |      |                |       |                       |
|        |       |         |      |                |       |                       |

1 週間の振り返り・感想