まずは1週間記録してみましょう。
1週間の合計は右側に記入してください。

1週間目

日付	捨てたもの	種類	量(g)	理由	感想
8月3日（月）	なすび	③ いただきもの	1/3くらい	へたの部分から腐っていた	冷蔵庫の奥に入ってしまい、存在を忘れていた
8月4日（火）	とうふ	① 購入したもの	50g	悪くなっていた	何かに使おうと思っていたが使わなかった

種　類：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
**量　**：重さを量れる場合は、量ってください。　※11ページの記入例を確認しよう！！

まずは1週間記録してみましょう。
最初は大変だけど徐々に慣れていくよ！
頑張ろうね！

1週間目

日付	捨てたもの	種類	量(g)	理由	感想
合計	手つかず食品		g	※捨ててしまった食べ物の金額	円
	食べ残し		g	※捨ててしまった食べ物の金額	円

1週間の振り返り
・つけてみて意外と捨てていて驚いた。（記入例）

ポイント

捨てた量はダイアリーをつけてみて、
どうだったかな？
※1kgあたり610円で食費に換算してみよう！