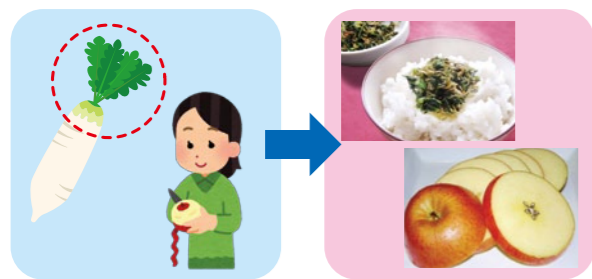


12 捨てずにおいしく食べるには？

捨てずにおいしく食べるには？

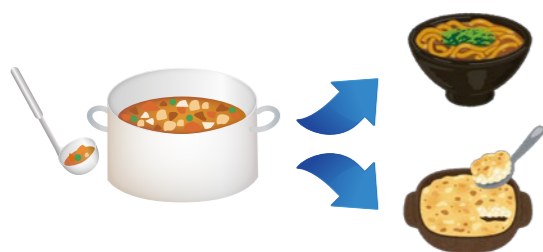


👉 普段捨てている大根の葉っぱやブロッコリーの芯も調理しておいしく食べることができます。また、りんごの皮はむかずに輪切りにすると固い皮も気にせず食べやすくなり、皮をむく手間もなくなります。* さらに野菜や果物は葉や皮の近くに栄養がたくさんあることにも着目します。

*切った断面の形からスターカットとも呼ばれます。芯の付近は型抜きやペットボトルのふたを使ってくりぬいて食べましょう。

13 余った料理を工夫して食べきろう

余った料理を工夫して食べきろう



👉 余ったカレーはめんつゆとねぎを加えてカレーうどんにしたり、チーズを乗せて焼いてカレードリアにするなど、リメイクすることでおいしく食べることができ、鍋も洗いやすくなります。ほかにも炒めものを卵とじにしたり、野菜やお肉をお好み焼きにしたりと余りものの食材をおいしく食べる方法を考えます。

14 お店でやってみよう

お店でやってみよう



👉 外食の時は食べられる量を考えてから注文したり、ごはんを少なめに注文するなど、食べ残しが出ないように気をつけます。食べきれない場合は、料理を持ち帰りさせてもらえるお店もあるので聞いてみましょう。

指導上のポイント

- 具体例を出しながら、子ども同士で話し合いながら考えさせることで実生活での行動につなげる。
- ごみとして出す前に使い道がないか、ごみとして出さない方法や工夫がないかを考えることを意識させる。

●1~14のスライドと、この教員指導用資料のデータは付属のCDディスクに収録しています。

香川県環境学習教材「さめきっ子環境スタディ」3R編 教材4 2017年11月制作

教材4

ごみを出さないかしこい暮らし方

学習のねらい

- ごみは本当にごみとして出すべきものなのかを考えることで、ごみとは何かを考える。
- ごみとして出すことを当たり前としないでものを大切にする意識を持つ。

スライド教材一覧

1 本当にごみですか？

本当にごみですか？



👉 生活のどの場面でどんなごみが出ているかを考えます。ごみとして出しているものは本当にごみなのか、他に利用できないか、繰り返し使ったり直したりしてごみにしない方法がないかを問いかけます。

買う時 「ごみを減らす買いもの名人になろう！」

2 どちらを買いますか？①

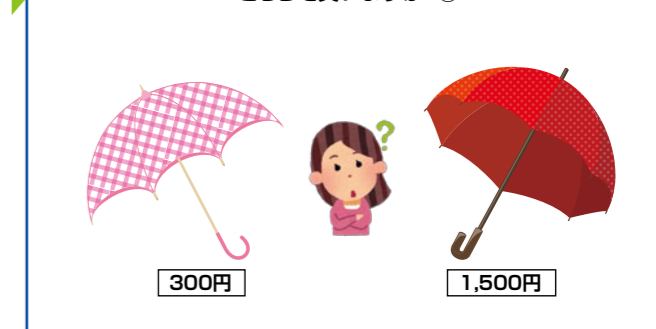
どちらを買いますか？①



👉 買いものをする時には、本当に必要な量なのかを考えて買うことが、ごみを減らすことにつながります。たとえば、今日1丁の豆腐を料理に使う場合、1丁だけ買うか、割安なので2丁買うかなどの条件を設定して考え合ってみましょう。

3 どちらを買いますか？②

どちらを買いますか？②



👉 買いものをする時には価格やデザインだけではなく、長く使えるか、修理できるかといった視点を取り入れることで、ものを大切にする態度につながります。使い捨て感覚でものを持つと捨てることにためらいがなくなります。

4 容器や包装は減らせませんか？

容器や包装は減らせませんか？



👉 容器や包装、レジ袋など持って帰ってすぐに捨ててしまうものを買うことは、ごみと一緒に買っていることにならないでしょうか。商品を選ぶ時に簡易な包装のものを選んだり、マイバックを持参してごみになるものを家に持ち帰らないようにします。

使う時 「ものを生かしきる達人になろう！」

5 ごみにする前に使い道を考えよう(問)

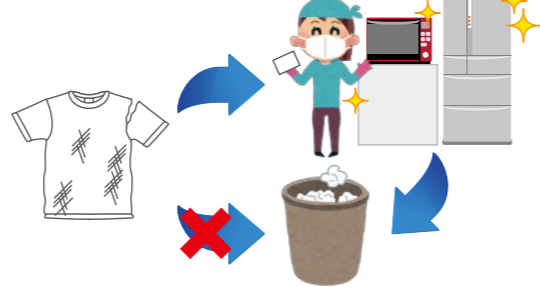
ごみにする前に使い道を考えよう(問)



👉 破れた衣類などは、穴を縫ってまた使えることもあります。縫って直すことができないものも、燃やすごみとして捨てる前に、台所などの油汚れをぬぐうなど最後に何か使い道がないか考えることが大切です。あらかじめ小さく切って置いておくと便利です。ほかにも、ペットボトルやレジ袋など捨てずに使い道がないか考えてみましょう。

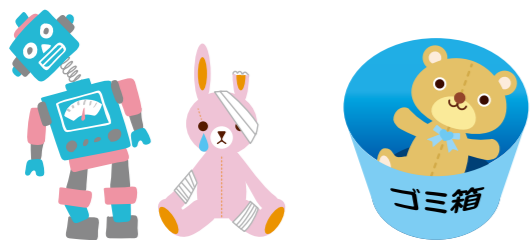
6 ごみにする前に使い道を考えよう(例)

ごみにする前に使い道を考えよう(例)



7 どうしてごみになるのかな？

どうしてごみになるのかな？

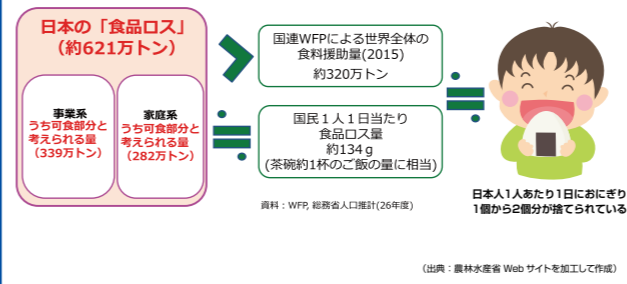


👉 壊れたものを修理して使う、ものを大切に使うことで、ものを簡単に捨てないという意識を育み、ごみを減らすことにつながっていきます。どうしてごみになったかを考えることで、自分たちのものの使い方をあらためて見直してみましょう。また、自分が使わなくなったものはバザーやフリーマーケットに出す、市民団体に寄附するなど、ほかに生かす方法がないか考えてみましょう。

「食品のムダな廃棄を減らそう！」

8 どれくらいの食べものがすてられているの？

どれくらいの食べものがすてられているの？



👉 国内では、本来食べることができるはずの多くの食品が捨てられていて、年間約621万トン(H26年度)の食品ロスが出ていると言われています。それは、日本人一人1日当たりおにぎり1つから2つ分の食品を捨てていることになります。また、食品ロスのおよそ半分が事業所、半分が家庭から出ています。

9 どういう食べものがすてられているの？

どういう食べものがすてられているの？



👉 食べ残しや期限切れなどで、食べられるのに捨てられるものが多いです。賞味期限と消費期限の違いをきちんと理解した上で捨てるかどうか判断しましょう。まだ食べられる野菜の皮や葉などの調理の際に捨てられるものもたくさんあります。どうすればムダを減らすことができるか具体的に考えてみましょう。

10 家の冷蔵庫をチェックしてみよう

家の冷蔵庫をチェックしてみよう



👉 冷蔵庫が整理されていないと食材の把握がしにくくなり、食材の重複や期限切れが起こりやすくなります。冷蔵庫の中を整理して「買う→調理する→食べる」のサイクルをすっきりとさせることが大切です。買いものに行く前に冷蔵庫の中身をチェックすることで、食材の重複を防ぐこともできます。

11 冷蔵庫にあるもので料理が作れますか？

冷蔵庫にあるもので料理が作れますか？



👉 家庭で冷蔵庫や冷凍庫の食材を使って料理をしてみましょう。冷蔵庫にある食材で作れるレシピを考えることで料理の腕もあがります。お弁当の日など、親子で料理する機会にあわせて取り組んでみましょう。