

令和6年8月22日

第74次 印旛地区教育研究集会  
技術・家庭科（家庭分野）

3

研究主題

生活に役立つ基礎的な知識、技能を習得させ、進んで工夫し、実践する態度を  
育てる。

～ SDGsとの関りを踏まえて ～



第4部会 技術・家庭科研究部  
八街市立八街南中学校 八百板 直美  
八街市立八街中学校 鈴木 智子

## 1. 研究主題

「生活に役立つ基礎的な知識、技能を習得させ、進んで工夫し、実践する態度を育てる。」  
～ SDG sとの関りを踏まえて ～

## 2. 主題設定の理由

### (1) 学習指導要領・今日の教育課題から

中学校学習指導要領技術・家庭編では、目標を次の通りとしている。

生活の営みに係る見方・考え方や技術の見方・考え方を働かせ、生活や技術に関する実践的・体験的な活動を通して、よりよい生活の実現や持続可能な社会の構築に向けて、生活を工夫し創造する資質・能力を次のとおり育成することを目指す。

- (1) 生活と技術についての基礎的な理解を図るとともに、それらに係る技能を身に付けるようにする。
- (2) 生活や社会の中から問題を見いだして課題を設定し、解決策を構想し、実践を評価・改善し、表現するなど、課題を解決する力を養う。
- (3) よりよい生活の実現や持続可能な社会の構築に向けて、生活を工夫し創造しようとする実践的な態度を養う。

上記の「(3) よりよい生活の実現や持続可能な社会の構築に向けて、生活を工夫し創造する実践的な態度を養う。」は、安心、安全で豊かな生活や、環境保全と利便性が両立した持続可能な社会の構築を目指し、将来にわたり生活を工夫したり創造したりしようとする実践的な態度を養うことをねらいとしている。

家庭分野の目標においても「生活の営みに係る見方・考え方を働かせ、衣食住などに関する実践的・体験的な活動を通して、よりよい生活の実現に向けて、生活を工夫し創造する資質・能力を育成することを目指す。」とある。印旛地区教育研究会技術・家庭科研究部の研究主題は「確かな知識と技能を身に付け、社会の変化に対応し、生活や技術を工夫し、創造する力を育む学習指導のあり方」である。

本主題は「知識と技能の習得」「持続可能な社会の構築」「実践的な態度」というワードを基に「家庭生活に生かす」「実践をさせる」ことを目的とし、よりよい生活につなげたいと考え設定した。また、持続可能な社会の担い手を育むことをねらいとしている。

### (2) 社会的背景

「持続可能な世界」を実現させるために「SDG s (Sustainable Development Goals) 持続可能な開発目標」が 2015 年に国連で採択された。貧困、紛争、気候変動、感染症とこれまでになかったような課題に直面している。特に気候変動については数年前より「線状降水帯」という猛烈な雨が降ったり、季節外れの気温変化等、日本の四季も若干変動してきているようにも感じる。

SDG s については、各教科の教科書に多数確認されており、どの教科の授業でも触れるべき重要なものとなっている。

本研究ではそんなSDGsに着目し、身近な生活の中から考えて実践することで、環境のことや世の中のこと、世界の一員としての自分に気づかせ、できることをやる姿勢を持たせていきたい。

### 3. 地域・生徒の実態

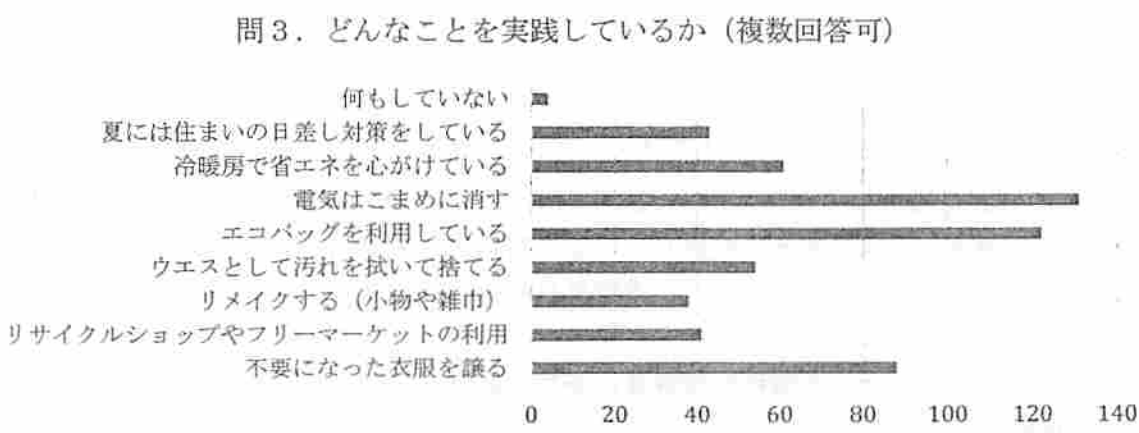
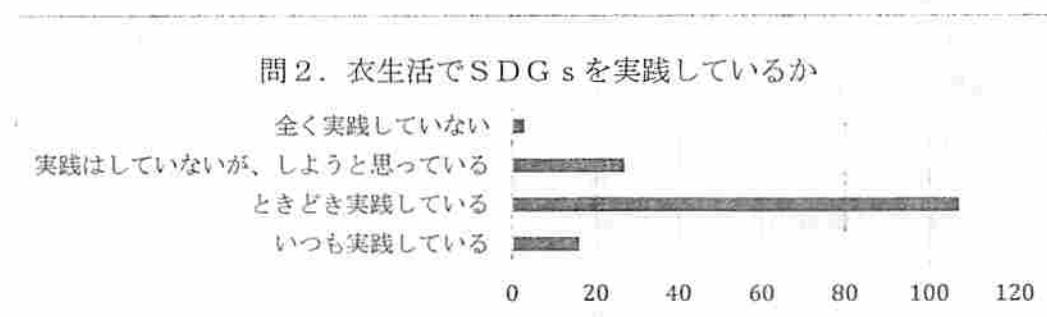
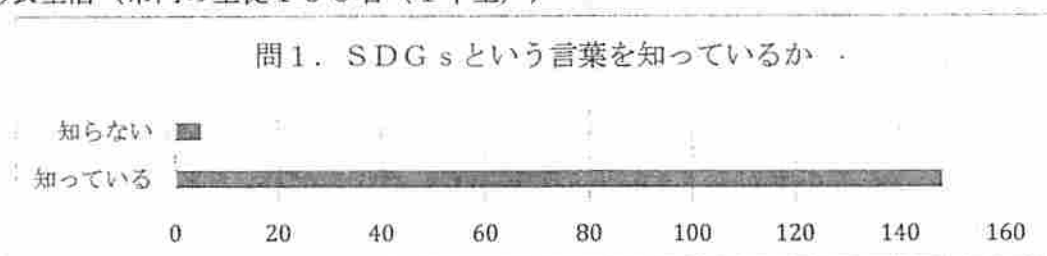
#### (1) 地域の実態

八街市は千葉県の北部に位置し、基幹産業として近郊農業が盛んである。特に落花生の生産が盛んで、加工工場のほかピーナッツの土産屋が軒を連ねる。職業構成としては、農業従事者が他市に比べて多いが、国勢調査からみると職業従事者の7～8%程度にとどまっている。また、年齢構成としては40代以上がほとんどになっており、農業従事者の高齢化、中学生にとっては祖父母の代が多いことがわかる。市内には中学校が全部で4校あるが、遠距離のため通学に自転車を使う生徒も多い。保護者に送り迎えをしてもらう生徒もいる。

#### (2) 生徒の実態

生徒の実態調査を行うため、事前アンケートを行った。

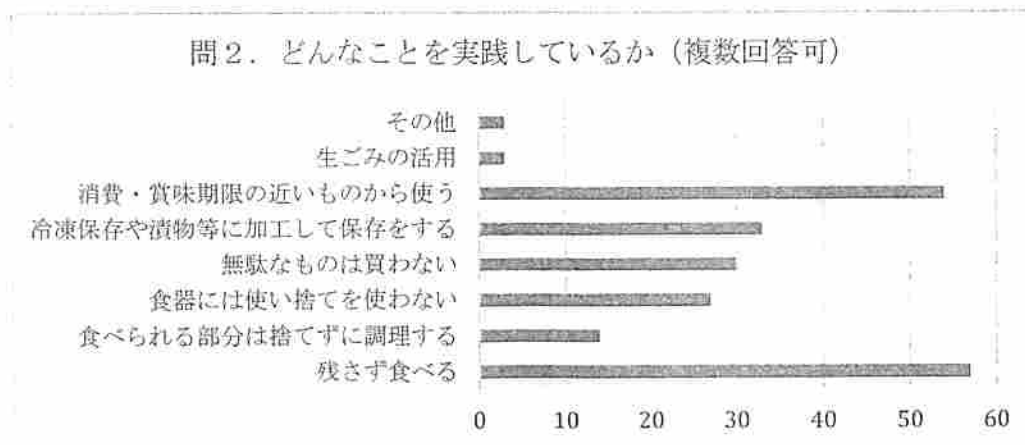
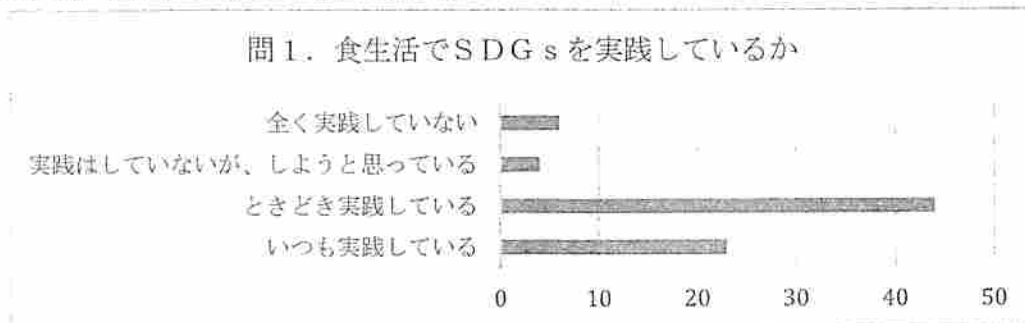
##### ①衣生活（市内の生徒153名（1年生））



住まいや衣生活においてその他に思いついたことでは、次のようなことが挙げられた。

- ・お風呂や洗い物などのときに水を出しっぱなしにしないこと。
- ・必要最低限の買い物と適度な消費      ・洗濯洗剤は詰替えを買う。
- ・家にいる時間を減らして、ごみ拾いとかをすれば「陸もきれいに」の達成も近づく  
だろうし、冷暖房の稼働時間も減って、エネルギー消費量も減るから一石二鳥
- ・節電や3Rを心がける。      ・ゴミを分別する。
- ・着られない服の袖を切って座布団カバー      靴下を便座カバー
- ・ペットボトルではなく、マイボトルを持ち歩く。
- ・いらぬ服は買わない      ・よく考えて購入する
- ・できるだけゴミを出さない      ・衣類を最後まで使う
- ・ポイ捨てをしている人がいたら注意したりゴミを拾ったりする。
- ・すぐに新しいものを買わない
- ・窓を開けて部屋の温度を調節する。

②食生活（市内の生徒77名（2年生））



食生活においてその他に思いついたことでは、次のようなことが挙げられた。

- ・水道は出しっぱなしにしない。      ・火を使わない。
- ・買い物にはエコバッグを持っていく。      ・野菜の皮を捨てない。
- ・食品ロスに気をつける。      ・皮ごとすべて食べる。
- ・食器洗いをするとき洗剤を使いすぎない。

SDGsについては、各教科の授業で取り上げられたり、メディアで特集されていたりするので認知度は高かった。実践しているかという点については、時々実践している生徒が多く、環境のことを考えなくてはならないという意識を持っていることがわかる。しかし、日々の生活の中で、面倒に思う気持ちや時間に追われる生活の中で、継続的な実践につながっていないことや実践していない生徒も多い。環境を考えた時、生活の中から多くの実践できることを挙げるができるので、家庭での実践がより多くできるように基礎的な知識、技能を習得させて取り組ませたい。

#### 4. 研究仮説

- ・持続可能な社会に向けて、1日の生活を振り返りSDGsにつながることを考えることで、自分のこととして捉え、自らの生活をよりよくする意欲が高まるであろう。

#### 5. 研究の内容

- ・衣生活での「生活を豊かにするものの製作」、食生活での「日常食の調理」という実践を踏まえて、持続可能な開発目標の「12 つくる責任 つかう責任」に焦点を当てる。
- ・持続可能な社会のために、資源の有効活用がもためられている。生産工程における廃棄発生抑制、食品ロスの削減、消費者側のリサイクルやリユースなど、生活の中でも個人が取り組みやすい目標であるため、1年生であれば衣生活、2年生であれば食生活で考えさせる。

#### 6. 研究方法

- ・SDGsと関連付けて家庭での実践ができる単元の検討
- ・家庭での実践につなげるための授業内容の検討
- ・授業実践（SDGsの調べ学習・家庭での実践・レポート作成・発表と共有）

#### 7. 研究の実践（家庭での実践につなげるための授業）

##### (1) 題材名 B. 衣食住の生活

衣生活 4. 持続可能な衣生活（1年時に実施）

食生活 7. 持続可能な食生活（2年時に実施）

##### (2) 指導と評価の計画

衣生活

時間	学習内容	評価基準
1	衣服のはたらき	○衣服の社会生活上のはたらきがわかる（知識・技能）
1	自分らしくコーディネート	○自分らしい着方を工夫することができる（思考力・判断力・表現力等）
1	つなげよう和服の文化	○衣服と社会生活との関りについて理解している（知識・技能）
2	上手な衣服の選択	○衣服の選択について考え、自己の生活を工夫し、実践しようとしている（主体的に学習に取り組む態度）

1	衣服の手入れ	○衣服の状態に応じた日常着の手入れができる（知識・技能）
2	布の繊維に応じた手入れ	○取扱表示の意味を理解し、衣服の素材に適した手入れの方法を選択できる（知識・技能）
1	補修や収納・保管	○日常着の手入れについて考え、自己の生活を工夫し、実践しようとしている（主体的に学習に取り組む態度）
10	布による作品製作	○製作するものに適した材料や縫い方について理解している（知識・理解） ○自分らしい作品に工夫することができる（思考・判断・表現） ○製作したものを自己の生活でどのように活用するか考え、製作に取り組んでいる（主体的に学習に取り組む態度）
2	持続可能な衣生活をめざして 展開例 1	○各自で考え、調べることができる（思考力・判断力・表現力等） ○自分の家庭で実践できる内容をまとめることができる（思考力・判断力・表現力等）
	展開例 2	○課題実践をし、課題に対しての成果をまとめることができる（知識・技能） ○課題の解決に主体的に取り組んだり、振り返って改善したりして、生活を工夫し、創造し、実践しようとしている。（主体的に学習に取り組む態度）

### 食生活

時間	学習内容	評価基準
1	食事の役割	○食事の役割について理解している（知識・技能）
1	健康によい食習慣	○健康によい食習慣について理解している（知識・技能）
1	中学生の発達と必要な栄養素	○中学生の時期の身体的な特徴を理解し、必要な食品の種類について理解している（知識・技能）
2	栄養素のはたらきと6つの基礎食品群	○栄養素の種類と働きがわかり、食品の栄養的な特質について理解している。（知識・理解）
1	栄養バランスのよい献立	○1日の献立について考え、バランスのよさを考えることができる（思考力・判断力・表現力等）
1	生鮮食品の選択と保存	○生鮮食品の特徴がわかる（知識・技能）
1	加工食品の選択	○目的に応じて食品の選択をすることができる。（思考力・判断力・表現力）
2	食品の安全と情報	○食品の安全と衛生について理解できる（知識・理解） ○自分の生活を振り返り、生活を工夫しようと考えている（主体的に学習に取り組む態度）
10	調理の計画 肉の調理 魚の調理 野菜の調理	○調理器具等の安全と衛生に留意して適切にできる（知識・理解） ○調理の仕方や調理計画に問題を見出して取り組んでいる（思考力・判断力・表現力等） ○食事の調理について課題をもって主体的に取り組んでいる（主体的に学習に取り組む態度）

2	地域の食文化	○地域の食文化について理解している（知識・理解）
2	持続可能な衣生活をめざして 展開例 1	○各自で考え、調べることができる（思考力・判断力・表現力等） ○自分の家庭で実践できる内容をまとめることができる（思考力・判断力・表現力等）
	展開例 2	○課題実践をし、課題に対しての成果をまとめることができる（知識・技能） ○課題の解決に主体的に取り組んだり、振り返って改善したりして、生活を工夫し、創造し、実践しようとしている。（主体的に学習に取り組む態度）

(3) 指導計画

①持続可能な食生活（衣生活）をめざして・・・1時間

- ・実践は家庭（夏休みや冬休み等長期休みを利用）で行い、レポートにまとめる。（家庭で実践することで、知識技能の定着を図る。）

②まとめと発表

・・・1時間

(4) 本時の展開

展開例 1.

時配	学習活動	指導・支援 ○評価（観点）	資料・教材
5	1. SDGs とは何か、確認する。  2. 学習課題を確認する。	・SDGs = 持続可能な開発目標 関わる項目は、 <u>12</u> についての「つくる責任 つかう責任」	教科書
「家庭で実践できるSDGsには、どのようなものがあるだろうか」			
20	3. 各自で考え、調べる。 食・エコクッキング ・省エネ ・栽培 ・廃棄 衣・手入れ ・リメイク ・廃棄	・夏休み（冬休み）を利用して実践してレポートにまとめることを伝える。 ・タブレットを活用し、どんなことができるのか調べさせる。 ○各自で考え、調べることができる（思考力・判断力・表現力等）	タブレット
15	4. 班で意見交換をし、情報を得る。	・よい意見は、学級でも共有する。（調べたHP等を電子黒板に映す。）	電子黒板
5	5. 自分が実践できる内容を決める。	・出てきた意見を参考に自分の家庭で実践できることを考えさせる。 ○自分の家庭で実践できる内容をまとめることができる（思考力・判断力・表現力等）	
5	6. まとめ ・家庭で実践できることが		



様々あることを確認する。	・実践レポートの課題をタブレット上で出し、データでの提出方法の確認を行う。	
--------------	---------------------------------------	--

板書計画

学習課題「食生活（衣生活）でできるSDGsを考えてみよう」		
1, 各自で調べる	・生産の中で…	・廃棄する前に…
2, 班で情報交換		
3, クラスで共有		
4, 自分が家庭で実践する内容の決定		

展開例2.

時配	学習活動	指導・支援 ○評価（観点）	資料・教材
5	1. 家庭での休みの過ごし方を振り返る。 2. 学習課題を確認する。	・各家庭の状況に配慮する。	
	「私の家でもこれならできる！新たな実践を発見してみよう。」		
20	3. 班で発表しあい、互いの実践内容を知る。	・タブレットで提出したレポートを開き、発表しあうように伝える。 ・課題をやったこなかった生徒は、他の発表をよく聞き、自分だったら何をやれたかを考えて伝えられるように指示を出す。 ○課題実践をし、課題に対しての成果をまとめることができる（知識・技能）	タブレット
15	4. 班内で良かった実践を学級で共有する。	・電子黒板に映す。	電子黒板
10	5. まとめ ・自分の実践だけではなく、他の発表を聞くこと	・出てきた実践をもとに自分の家庭でもできるものが更にあることを知らせ、新たな実践につ	



	で、自分のできる幅を広げる。	なげさせる。 ○課題の解決に主体的に取り組んだり、振り返って改善したりして、生活を工夫し、創造し、実践しようとしている。(主体的に学習に取り組む態度)	
--	----------------	--	--

板書計画

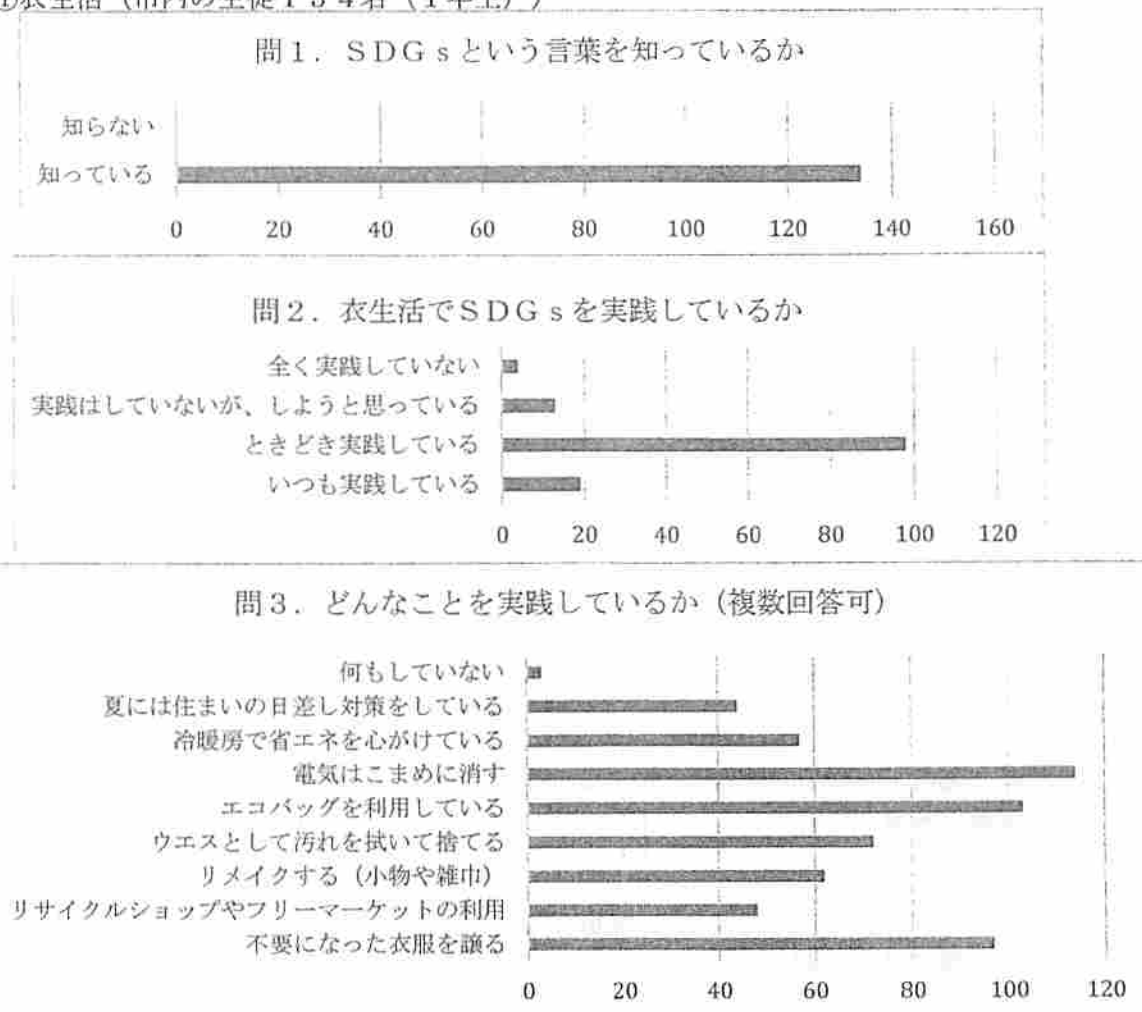
学習課題「私の家でもこれならできる！新たな実践を発見してみよう。」

1. 班で報告会
2. クラスでの共有
3. 自分はしなかったが、〇〇の実践もできた！という発見はあったらどうか。

8. 成果と課題

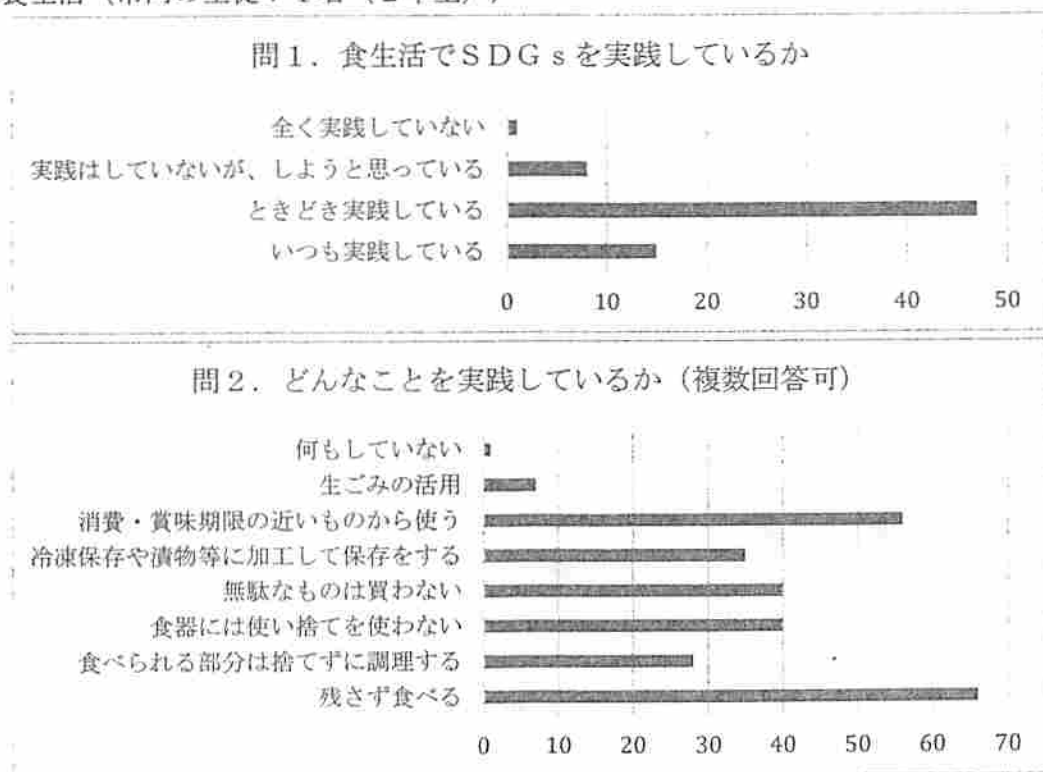
(1) 成果 実践後のアンケートでは、次のような結果になった。(実践前と同じアンケートを実施している。)

①衣生活 (市内の生徒134名 (1年生))



数人いたSDGsという言葉を知らなかった生徒がいなくなり、実践しているSDGsの割合が、わずかだが増えている。また、実際に実践している各項目についても、わずかに増えているという結果であった。

②食生活（市内の生徒71名（2年生））



食生活においても実践している各項目が全体的に増えたという結果になった。

<エコクッキングの実践をした生徒の感想>

- ・キャベツの芯や人参の皮は、いつも捨てていたり、使っていなかったけれど、今回、作ってみたらキャベツの芯はすごく甘くて美味しく、人参の皮も美味しかったです。
- ・今回の実践の大根のように、これからの生活でも食べられるところがまだある食材はなるべく捨てずに調理して、食品ロスを減らしていきたいです。他にも、期限に近いものを使ったり、訳あり商品を使ったりして調理してから、適切に保存する。そうすることで食品ロス削減に貢献できるのでこれからはやっていきたいです。
- ・洗剤や水の使い方の無駄をなくす、牛乳パックをまな板の代わりに使う、地産地消でなるべく自分の街の食材を使う、料理をするということをやっていきたい。
- ・好き嫌いしないで食べ物を残さずに食べる。賞味期限を見て食べ物が美味しく食べられるときにアレンジする。

<いらなくなった衣服を使った実践の生徒の感想>

- ・今後もお兄ちゃんが着られなくなった服をできるだけ捨てないで着るようにしたい。
- ・SDGsをやってみて雑巾とかを買わずに、いらぬものや使わなくなったものを雑巾にすることで環境をより良くするのは自分でもできると思いました。
- ・今回は窓の溝だけでしたが色々な場所を掃除するときに役立ちそうだったので来年の

大掃除のときに他の場所もやってみたいです。

- ・これからの生活でも服の素材などに気をつけて、洗い方や干し方を工夫して洗濯をしたいです。
- ・私が、衣服（もの）を大事にするだけで、SDGsにつながるから、自分ができる取り組みとして、続けていきたい。そして、使わなくなった洋服やタオル、ハンカチを雑巾にすることで雑巾を買わなくていいし、服などを無駄に捨てることがなくなるので素晴らしいと思いました。

生徒の感想からは、これからもSDGsを意識して生活していきたいというものが多く見られる。班や学級での共有後には、自分が実践したことだけではなく、友だちが実践したことをやってみようという生徒が多く、意欲が感じられた。

## （2）課題

- ・成果の一方、日々の学校生活や部活動、塾や習い事に追われる生活の中で、実践していくことの大変さが感じられた。「今後の生活でも実践したい」と言っていた生徒も、その後に実際に実践した生徒は、各クラス1、2名程度という状況だった。ほとんどの生徒が実践していなかった理由に「時間が無かった」ということを挙げていた。持続可能な社会に向けて、「継続させていく」という気持ちを持たせていくことが必要だと感じられるため、今後も長期休みを利用することを検討したい。
- ・SDGsについては、他の教科においても触れられており、どのような形で授業に取り上げているか、情報を把握して連携を図ることで更なる定着につなげていく必要がある。

## 9. 研究のまとめ

本研究では「生活に役立つ基礎的な知識、技能を習得させ、進んで工夫し、実践する態度を育てる。」ということを目指し、特に「家庭で実践する力を持たせる」ということに重点をおいて実践した。環境問題と切っても切り離せない状況にある現在、SDGsを意識させることでよりよい家庭生活につなげられるように今後も考えさせていきたい。また、他の教科においてもSDGsについては取り上げているため、教科間の連携を図り、更なる定着につなげていきたいと考える。

家庭での実践については、「時間がない」という現代人特有の問題にも直面した。今回は、長期休みを活用することで実践を試みたが、家庭での仕事を手伝う生徒がわずかだが増えたことも成果の一つだったのではないかと思われる。やってみたことでやろうという意識につながったものと考えられる。「とにかく実践してみる」ということに重点を置き、今後も実践できることから指導していきたい。

本市では、一人一台の端末としてChromebookを活用しており、ロイロノートで互いの意見や考えを共有しやすい環境下にある。本研究では、Classroomより課題を出して提出させた。今後は小学校より活用しているロイロノートを使うことで、ICTでの小中連携を図るとともに生徒同士の意見交換をスムーズにすることで、学習活動の活発化を図っていきたいと考える。

# 資料

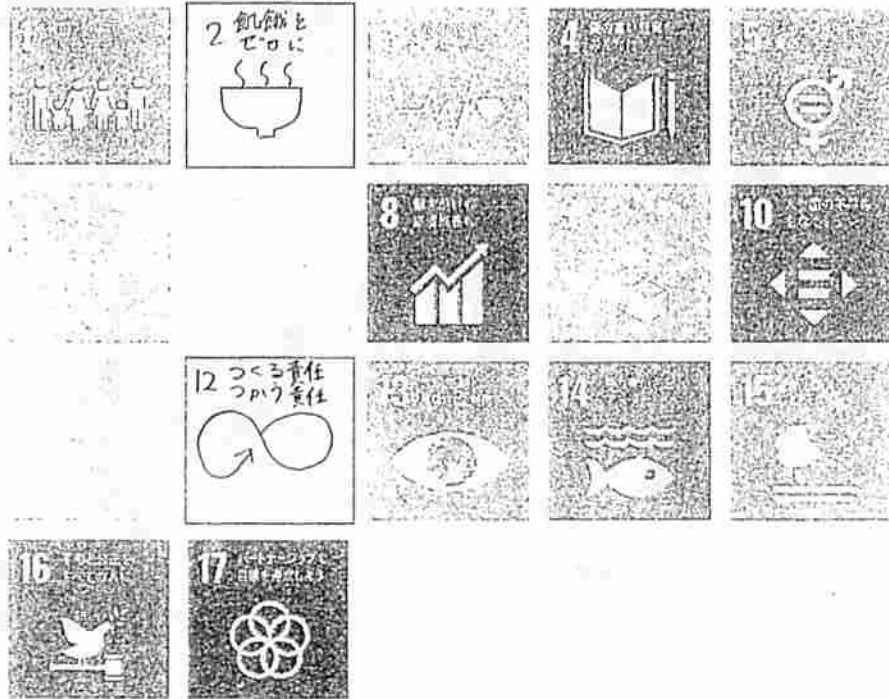


持続可能な社会～国連 SDGs～

Sustainable Development Goals

(持続可能な) 開発目標

【17の課題を振り返ってみよう】



家族・家庭ではどのようなことがおこなわれているのかな？

朝

起きる

歯磨き、朝食、洗顔、着替え、髪結ぶ、荷物準備  
 自転車おろす、掃除機かける、洗濯機回す、ゴミ出し

登校

昼

学校

夕

帰宅

14-10 手洗い、着替え、宿題、ご飯、お風呂、ドライヤー  
 14-10 手洗い、お風呂入る、髪結ぶ

夜

14-10 夜ご飯、スマホ or TV、ストレッチ、勉強、寝る  
 14-10 夜ご飯、ドライヤー、寝る

就寝

◎自分の家庭生活を振り返り、家族のために自分ができていることを考えてみよう。

お手伝いする時間と、家族と一緒に過ごす時間を増やす。節水、節電に努める。買ったものにちゃんと大切に使う。家族と一緒に過ごす。SDGsについて学ぶとモチベーションが上がる。

# SDGs できることは何だろう？

～目標12「つくる責任、つかう責任」～

今回は「食生活の中でのSDGs」について考えてみましょう。

## 1. 食生活の中でできるSDGsにはどんなものがあるか調べてみよう。

①食材・準備

- 規格外品や賞味期限間近のものを活用
- 計画的な買物をする → 家にある物の量・物はあまる・ムダに買わない
- 地産地消を意識 → 自分の住んでいる地域・国の物を大切に買う。

②調理

！家にある食材の消費期限はあて確認  
傷む前の調理したり、食べる。

- 保存食をつくる → 惣菜や冷凍野菜、スパや煮物、缶詰などがある。
- 野菜は冷凍ストック（野菜だし）がある  
白飯も冷凍ストックして、野菜や肉を冷凍して使う。
- ミールキットを活用する → 野菜と調味料だけセットになっているので、食材の量が気にしないで考えやすい。

③食べる

- 食べ残し × → 自分が食べる量を盛りつけて作る。苦手な食べ物は調理の仕方を変える。
- 傷む前に食べる
- 賞味期限切れの食べ物は、いつまでか常に期限日を確認する。買った当日で食べるには食べる。

④片付け

- 水を流さずに洗う → 断水が心配
- 油を汚れた容器・器具は水で洗う。汚れたものは洗剤で洗う。
- 洗剤を絞る
- 食器の洗剤は排水管に流さずに回収する。
- 生ゴミの水気を切る
- 決めた方法で分別し、処理する。  
ゴミの分別は必ず守る。生ゴミは必ず生ゴミ箱に入れる。

## 2. 友達の発表を聞いてメモしてみよう。

発表者	発表者
場面 ①・②・③・④・⑤	場面 ①・②・③・④・⑤
内容 ・断水しない ・食器を再利用する。	内容 ・賞味期限間近のものを活用 ・計画的な買物
感想 行ったり来たりとめんどい。 片付けのところがあつたのが、 で食べるのがいい。	感想 買物の時だけ気をつける 意識がここがはかばかあると いい。
発表者	発表者
場面 ①・②・③・④・⑤	場面 ①・②・③・④・⑤
内容 ・食材をムダにしない ・皮のゴミを再利用する ・缶詰は再利用する（ツレツレ）	内容 ・食べる量は盛り盛りに ・残った物は冷凍庫で保存
感想 お皿とところまで調べた方がいい 思ってた。自分が知らなかった 知識は。お皿と一緒 ①・②・③・④・⑤・⑥・⑦・⑧・⑨・⑩・⑪・⑫・⑬・⑭・⑮・⑯・⑰・⑱・⑲・⑳・㉑・㉒・㉓・㉔・㉕・㉖・㉗・㉘・㉙・㉚・㉛・㉜・㉝・㉞・㉟・㊱・㊲・㊳・㊴・㊵・㊶・㊷・㊸・㊹・㊺・㊻・㊼・㊽・㊾・㊿	感想 文を調べたことと簡単に分かった 書くところまで分かった。 保存方法を聞いて。
発表者	発表者
場面 ①・②・③・④・⑤	場面 ①・②・③・④・⑤
内容 ・残った物は、容器を洗って 保存する ・他の料理にアレンジしたり	内容 ・冷凍庫の中を定期的に確認して、 「食べないものは冷凍庫で保存する」 ・生ゴミ
感想 ① 旬・地産地消のものを活用 → お皿と一緒 かき混ぜて食べる 賞味期限切れの食べ物は、 消費期限を必ず確認する	感想 ミールキットは使ったもの物は、 食べるものは全部食べて食べる。 1人分の量で食べる。

## 3. 自分が実践してみようと思ったことは何だっただろうか。

買物の時に、賞味期限間近のものを活用。ムダに買わないようにする。  
地産地消を意識して買物の仕方と工夫をした。

調理の仕方、保存食をつくる。野菜だしは冷凍ストックして、調理方法を工夫する。  
またお皿の料理ができるようにSDGsを守るように調理方法を工夫する。  
大切だと思つた。 → 買物の時に賞味期限を確認して、  
消費期限、生ゴミを見ながら買物する。

調理の時はガスは使わない。  
（生ゴミは生ゴミ箱に入れる）

片付けの時は、水を使わない。  
スポンジは使いまわす。



# SDGs できることは何だろう？

～目標12「つくる責任、つかう責任」～

今回は「食生活の中でのSDGs」について考えてみましょう。

## 1. 食生活の中でできるSDGsにはどんなものがあるか調べてみよう。

- ①食材・準備
  - ・冷蔵庫の中身を確認する。
  - ・地産地消で旬の食材を選んだり、地元でとれたものを選ぶ。→ 運搬にかかるエネルギーが減る。
  - ・食材を必要な量だけ買う。 → 安く買って消費期限が迫っている物はすぐ使う時 = 買う。エコバックを使う!!
  - ・賞味、消費期限を良く見る。
  - ・おに食べる物はスーパーで陳列順に購入する。(前がらとる)
- ②調理
  - ・鍋のサイズに合わせた火加減、鍋にふたをする。 作りすぎない!!
  - ・同時調理、余熱を生かすと省エネ!!
  - ・皮、茎、芯などの可食部も使い切る!!
  - ・野菜はラップ、新聞、キッチンペーパーなどで包んで野菜室で保存。
  - ・肉や魚はラップと保存袋を使って空気にはふれないように保存するとよい。
- ③食べる
  - ・食べられる量を意識し、残った物は捨てる、保存方法を考える。
  - ・リメイクなど、余ったものなどをどう使えるか考える。
  - ・好き嫌いをしない。 過剰除去 ↓ 食品ロス原因
- ④片付け
  - ・水の節約、排水を汚さない。
  - ・油をそのまま流さない。
  - ・油汚れの食器を重ねない!!
  - ・洗い桶を使う。
  - ・排水口、三角コーナーのゴミを捨てる時は水をきる。

野菜のだし (出汁)

ベジタブルストック

家庭菜園

エコバックを使う!!

作りすぎない!!

過剰除去

食品ロス原因

スポンジも最後まで使う!!

油をこまめに水を入れたら洗剤も出る!!

## 2. 友達の記事を聞いてメモしてみよう。

発表者	発表者
場面 ①・②・③・④・⑤	場面 ①・②・③・④・⑤
内容 <ul style="list-style-type: none"> <li>・おた"をなくして節約!!</li> <li>・エネして保存</li> <li>・油をふきとる。</li> </ul>	内容 <ul style="list-style-type: none"> <li>・残っているもの、賞味期限を先に使う。</li> <li>・残さず食べる。</li> </ul>
感想 <ul style="list-style-type: none"> <li>・エネや、節約の大事がわかった。</li> </ul>	感想 <ul style="list-style-type: none"> <li>・食品ロスについてよくわかった。(食べ残しなど)</li> </ul>

発表者	発表者
場面 ①・②・③・④・⑤	場面 ①・②・③・④・⑤
内容	内容
感想	感想

発表者	発表者
場面 ①・②・③・④・⑤	場面 ①・②・③・④・⑤
内容	内容
感想	感想

## 3. 自分が実践してみようと思ったことは何だっただろうか。

- ・洗い物の後の排水口のあみの水をよくきる。
- ・食べ残しをしない!!
- ・物を買う時、ひき紐のエコバックを使う。
- ・食べる時に消費、賞味期限をみる。

- ② かわいいものはすてないで、ゆでこたべる!
- ④ なるべく水をつかうすぎず、おいていげんの量で作り、スポンジは、使えたら使う。

賞味消費

SDGs できることは何だろう?

~目標12「つくる責任、つかう責任」~

今回は「食生活の中でのSDGs」について考えてみましょう。

1. 食生活の中のできるSDGsにはどんなものがあるか調べてみよう。

①食材・準備

2023年までに、お店や消費者のところで捨てられる食料。

・ 買い物に出かける前に、冷蔵庫等の在庫を把握し、確認しましょう。・ しまみまひんを毎日、国民が1人1は自分のおちゆん分ずつしている。

・ 食べ残さずだけ、買う。

②調理 「エコ・クッキング」

・ 調理の工夫や、食材を無駄なく使う方法など、エネルギーを上手に使う。

・ 野菜も、だしにする。

・ 土産地産消費を意識する!

③食べる

・ 「アレルギー」など体に問題があるもの以外はなるべく残さず食べる!

・ 好き嫌いはしない。

④片付け

・ 食材の食べ残さず、野菜の皮は、ギリギリまで切らして、食べ残さずをすべて食べる!

○ ホリ袋や、レジ袋に新聞紙を入れて、さました油をしみ込ませる。→(発火防止: 水をしみこませて、輪ゴムでむす)

2. 友達の発表を聞いてメモしてみよう。

発表者	発表者
場面 ①・②・③・④・⑤	場面 ①・②・③・④・⑤
内容 食べ残さずは、しまみまひん、おいていげんの量で作り、スポンジは、使えたら使う。	内容 食べ残さずは、しまみまひん、おいていげんの量で作り、スポンジは、使えたら使う。
感想	感想 まあ、ふつうによかったです。かわいいものを、ゆでこたべるといいと思います。
発表者	発表者
場面 ①・②・③・④・⑤	場面 ①・②・③・④・⑤
内容 計画的に買い物を、野菜の皮も、スポンジは、使えたら使う。	内容
感想 スポンジは、使えたら使う。これで、いいです。	感想
発表者	発表者
場面 ①・②・③・④・⑤	場面 ①・②・③・④・⑤
内容	内容
感想	感想

3. 自分が実践してみようと思ったことは何だっただろうか。

油の処理

袋に新聞紙を入れて、さました油を入れて、水ごみで、しっかりとめる。※ 火事を防ぐために、ふくみに穴があいていないか確認する。

# 食生活 実践SDGs!

～目標12「つくる責任、つかう責任」～

私のテーマ「 エコクッキングを意識したシチューづくり 」

## ① 実践計画 (いつ、どんな内容を行うか)

いつ	1日間 (12月27日)
内容	<ul style="list-style-type: none"><li>・必要なものだけを買う</li><li>・家で作っている野菜をつかう</li><li>・食材の使えるところをまるごと使う</li><li>・残さないように食べれる量だけよそう</li></ul>

## ② 実践内容 (図や写真などの添付OK)

### 1, テーマの設定理由

エコ・クッキングとは…環境を思いやって身近にできる環境活動  
「買い物」→「調理」→「食事」→「片付け」でできること

エコ・クッキングはSDGsの取り組みで身近で私達でも簡単にできる取り組みなので私はこれをテーマにして実際に挑戦してみたいと思ったからです。

### 2, 環境問題 今の現状

食品廃棄物が日本で年間約1700万トン  
2000年からゴミの総排出量は減ってきている  
ですが、、

さまざまな形で環境に負荷がかかっているのです。  
地球に負荷をかけている現状に対して、一人ひとりが意識し行動に移すことが重要。

なので環境問題に対して身近にできるエコ・クッキングをしたいと思います。

### 3, 取り組み内容 ～シチューづくり～

#### 1, 必要な量だけ足りないものを買う

冷蔵庫の中を見てメモをし、使い切れるようだけ買う。  
→食品ロスをなくすことができる!

- ・豚肉だけを買う (他は家で野菜を育てたものをつかうため)

## 2, 家で作っている野菜を使う

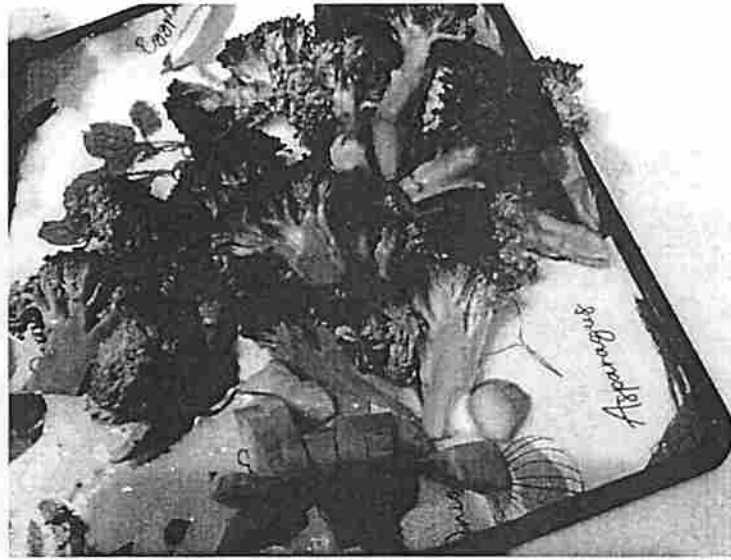
農家なので 人参・じゃがいも・白菜・ブロッコリー・玉ねぎ・ほうれん草 など  
→買わないことで包装・容器削減になる！



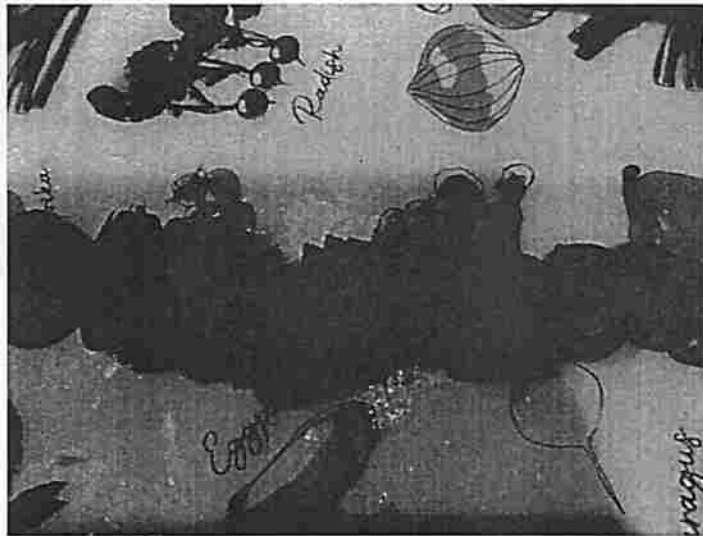
## 3, 食材の使えるところを多く使う

→ゴミを少なくすることができる

- ・ブロッコリーを薄く切って火を通しやすくして火の節約
- ・ブロッコリーの芯の外側の硬い皮だけをとって薄くスライスして芯も使う



- ・人参の皮を取らずにそのまま使う



- ・白菜の芯の部分と葉の部分、すべて使う

#### 4. シチューのルーを使わないでお家のものをつくる

→ルーの箱などの包装・容器削減になる

- ・バター、薄力粉、塩コショウ、水 煮てから 牛乳、コンソメ、味付け  
でシチューのルーをつくれる

### 5. 食べれる量盛り付ける

→残さないことで食品ロスを減らせる



### ③ 感想

エコクッキングを意識していつもやっていることを少し工夫するだけで、食品ロスやゴミの削減などいろんなSDGsに貢献することができました。

しかも、だれでも手軽に取り組みやすい内容もあるのでぜひいろんな人にやってみてほしいなと思いました。

### ④ これからの生活で続けていきたいこと・やってみたいこと

取り組み内容の4つ

- ・必要なものだけを買う
- ・家で作っている野菜をつかう
- ・食材の使えるところをまるごと使う
- ・残さないように食べれる量だけよそう

これらの取り組みは普段の料理づくりからできると思うのでSDGsを達成するためにも続けていきたいと思いました。

そして、この取り組みはシチュエーションだけではなく、他の料理でもエコクッキングを意識してやってみたいです。エコクッキングはこの取り組み以外にもあるので更に調べて挑戦してみるのも楽しそうだなと感じました。

## 食生活 実践SDGs!

～目標 12「つくる責任、つかう責任」～

私のテーマ「自分の SDGs への意識を高めるため、食品ロスを減らし、地元の食材、旬の食材を使い方、献立を立てる。」

### ① 実践計画 (いつ、どんな内容を行うか)

いつ	冬休み期間中の1日
内容	○1日の3食を自分が考え、献立を立てる。 ○元々、冷蔵庫に合った食材も使用する。 ○家族が残さない量を考え作る。 ○自分の家から出る食品ロスを減らす。

### ② 実践内容 (図や写真などの添付OK)

(1) なぜ「自分の SDGs への意識を高めるため地元の食材、旬の食材を使い、献立を立てる。」というテーマにしたのか。

○これをテーマにしたのは、ご飯が食べれない、ご飯を食べるのがやっとなんかという人々のことを考えたからです。そんな人がいる中、自分たちはこんなにも多くの食材に囲まれ、ご飯がお腹いっぱい食べれるすごく裕福な環境にいるんだと。だけど、自分はそんなことも考えずに日々過ごしているので SDGs への意識を高めるためこのテーマにしました。

(2) 取り組み

○うちは食品ロスが結構多いので、それをなくします。

ご飯を炊いたけどお茶碗4日分余ってしまったり、結構多く作ってあった前菜が食べれなくなってしまい捨ててしまったりもしばしばあります。

○旬の食材、地元の食材、冷蔵庫にある食材を使い献立を立てます。

・旬の食材を中心に考えることで運搬距離、保存の必要性や生産コストが減少します。

・地元の新鮮な食材を使うことで、地域の経済を支援しつつ、輸送に伴う二酸化炭素排出を少なくできます。

・冷蔵庫にある食材を使うことで、食品ロスを減らせます。



### (3) 実践

#### ○朝ごはん

・フレンチトースト

材料

食パン (冷凍庫)

卵 (冷蔵庫)

牛乳 (冷蔵庫)

砂糖 (冷蔵庫)

バター (冷蔵庫)

・和風コンソメスープ

材料

にんじん (旬)

たまねぎ (旬)

キャベツ (旬)

しめじ

ベーコン (冷蔵庫)

オリーブオイル (冷蔵庫)

しょうゆ (冷蔵庫)

朝からがっつりは重いので朝は二品だけ。

#### ○昼ごはん

・焼きそば

材料

キャベツ (旬)

玉ねぎ (旬)

人参 (旬)

もやし (旬)

ピーマン (旬)

豚肉 (旬)

紅生姜 (冷蔵庫)

・サラダ

材料

キャベツ (旬)

ゆで卵

とまと (旬)

はむ

きゅうり (旬)

・豚汁

材料

じゃがいも (旬)

大根 (地産&旬)

人参 (旬)

ごぼう (旬)

糸こんにゃく (旬)

みそ

・いちご

#### ○夜ご飯

・白米

・生姜焼き

材料

豚肉 (旬)

玉ねぎ (旬)

生姜 (冷蔵庫)

しょうゆ (冷蔵庫)

・豚汁

材料

お昼ご飯の残り

・小松菜のおひたし

材料

小松菜 (地産)

しょうゆ

みりん

削り節

### ◎ 感想

丸々1日使って献立をす出で考えたのですが料理の知識が全然ない自分にはすごく難しく、旬の食材を使うのは簡単だったけど、地産の食材を使うのが難しくてほぼ使ってないようで、彩りも考えつつ栄養バランスが偏らないように考えたので、頭を使いました。学校で献立を考えているときも思いましたが給食の献立を考えているひとはやっぱりすごいです。自分は一人暮らしを視野に入れているので、もっと安くて、彩りが鮮やかな献立を立てられるようにしたいです。

### ◎ これからの生活で続けていきたいこと・やってみたいこと

感想でいった通り、自分は一人暮らしを視野に入れていて自炊に憧れているので、もっと知識をつけて美味しいご飯を作れるようにしたいです。

# 夏休み実践SDGs!

～目標12「つくる責任、つかう責任」～

私のテーマ「着なくなった服を再利用する」

## ① 実践計画（いつ、どんな内容を行うか）

いつ	8月8日
内容	着られなくなった服を再利用して また活用するために、バッグを作る。

## ② 実践内容（図や写真などの添付OK）

用意するもの

Tシャツ、ハサミ、鍋かフライパンの蓋

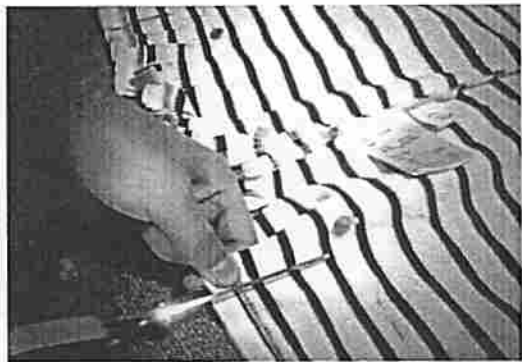
作り方

- 1・袖と首元の布を切り落とす。（鍋の蓋などを利用して線を引いておくと目印になるので切りやすい）
- 2・すそに五センチぐらいの幅に切り込みを入れていく。
- 3・Tシャツを裏返しにして、裏と表の切れ込み同士を結んでいく。
- 4・隣同士をもう一回結ぶ。（この作業が大事！バッグの底になるので、上部に出来上がります。）
- 5・表にひっくり返したら完成。

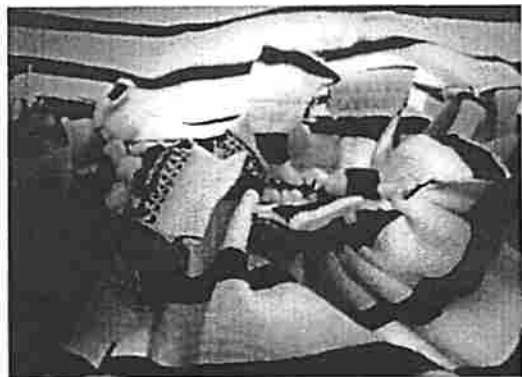


↑ 使った服

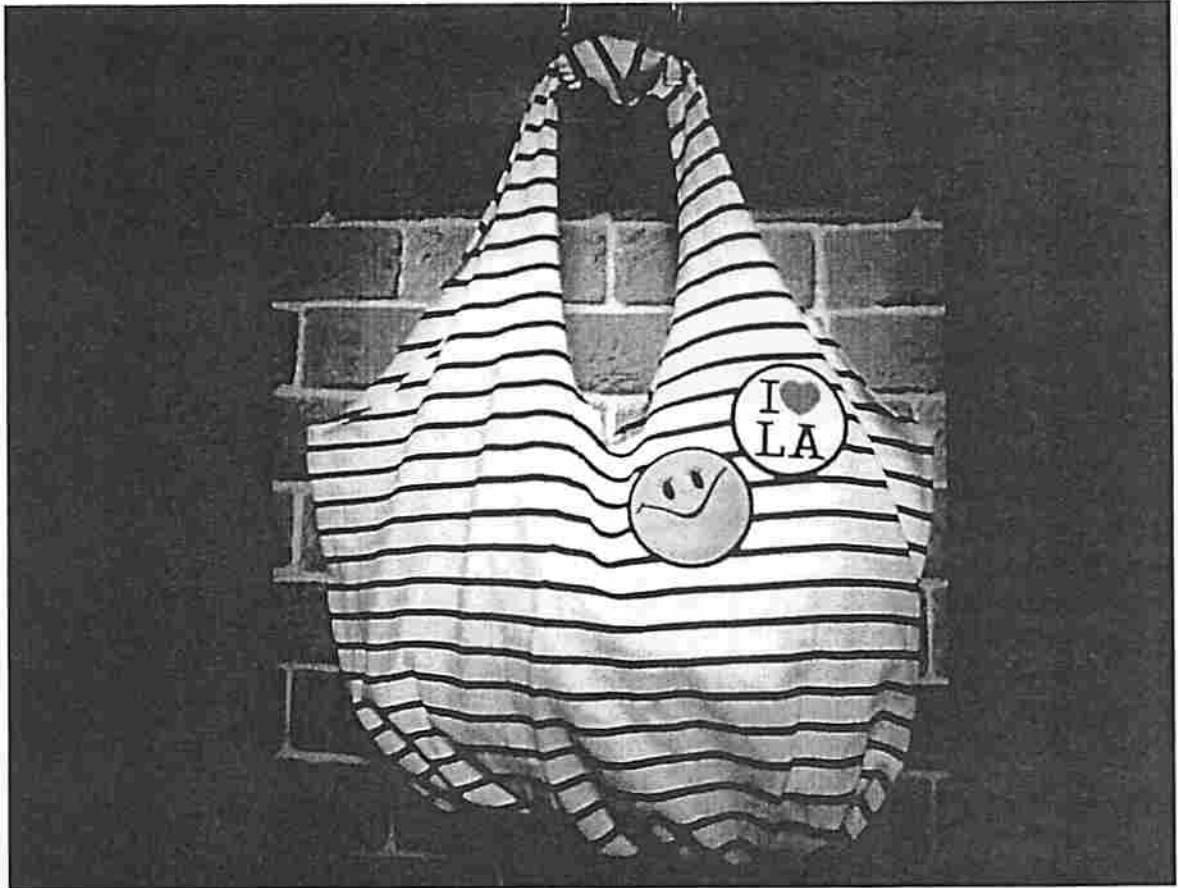
切り取って  
使わなかった布は  
フライパンの油汚れを拭き取って  
から捨てました。



↑ 切り込みを入れる



↑ 結び目



↑ 完成

家にあった、使わないワッペンを付けてより可愛くしました。

### ③ 感想

今回は電気を使わないで作れる方法（切り込みを入れて結ぶ）で作りましたが、綺麗さでいうとやっぱりミシンのほうがきれいに作れるなとおもいました。

### ④ これからの生活で続けていきたいこと・やってみたいこと

とても簡単にできたので、  
今度弟とも一緒にバッグ作りに挑戦してみたいです。

## 夏休み実践SDGs！

～目標12「つくる責任、つかう責任」～

### 私のテーマ「どうする服のSDGs」

#### ① 実践計画（いつ、どんな内容を行うか）

いつ	8月の前半
内容	サイズが小さくなった服をリサイクルに出したり、従妹にあげたりして、服を無駄にしないようにした。 その他に今回初めて小さくなったズボンでトートバックを作ろうと考えました。 その他に布が余ったら、何か作ろうと思います。

#### ② 実践内容（図や写真などの添付OK）

学校で家庭科の時間にトートバックを作ったことがあるので作ってみました。作り方を覚えていたので作りやすかったです。

### 【トートバック編】

#### （作業工程）

- 1 布を切る。
- 2 印をつける。
- 3 しつけ糸をする。
- 4 ミシンをかける。
- 5 取手をつける。
- 6 完成



#### 作った後

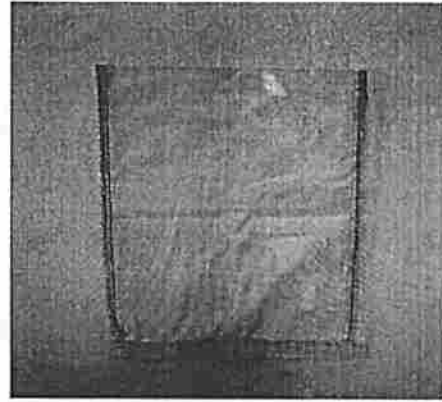


## 【ペットボトルケース】

トートバックの作った布が余ってしまってもったいないので、ペットボトルケースを作ってみました。

### (作業工程)

- 1 布を切る。
- 2 印をつける。
- 3 しつけ糸をする。
- 4 ミシンをかける。
- 5 取手をつける。
- 6 完成



作った後

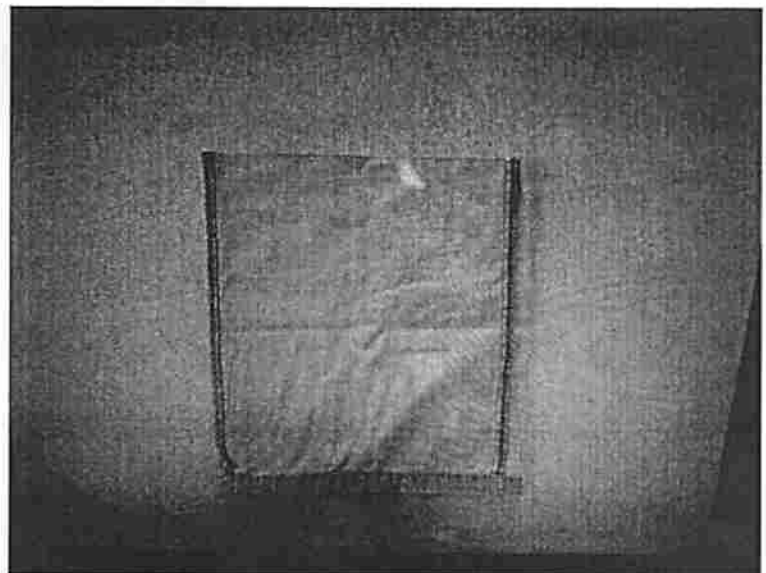


## 【ショルダーバック編】

トートバックの作った布が余ってしまってもったいないので、ショルダーバックをつくりました。  
飾りもつけてみました。

### (作業工程)

- 1 布を切る。
- 2 印をつける。
- 3 しつけ糸をする。
- 4 ミシンで縫う。
- 5 ひもをつける。
- 6 飾りをつける。



7 完成 作った後



③ 感想

ミシンを使って縫うのが、まだ慣れていなくて、失敗してしまったところもあるけど、SDGsにあったことが、自分なりにできて良かったと思いました。

このSDGsの授業を通して、自分に何ができるのかをしっかりと考えて服を無駄にしない努力ができたと思います。

自分で、作れるものがあたらいろんなもので挑戦したいと思います。挑戦したいものは、巾着、ランチョンマット、コースター、を作れるときがあたら作りたいです。

④ これからの生活で続けていきたいこと・やってみたいこと

これから、いらなくなったのをすぐに処分しないで何か使えないか？をしっかりと考えてから捨てたり、あげたり、自分で作ってみたりしてみたいです。これから自分なりのリメイク方法でたくさん見つけて作りたいです。服にだけこだわらずに自分ができるSDGsをやってみたいです。



## 衣生活 実践SDGs!

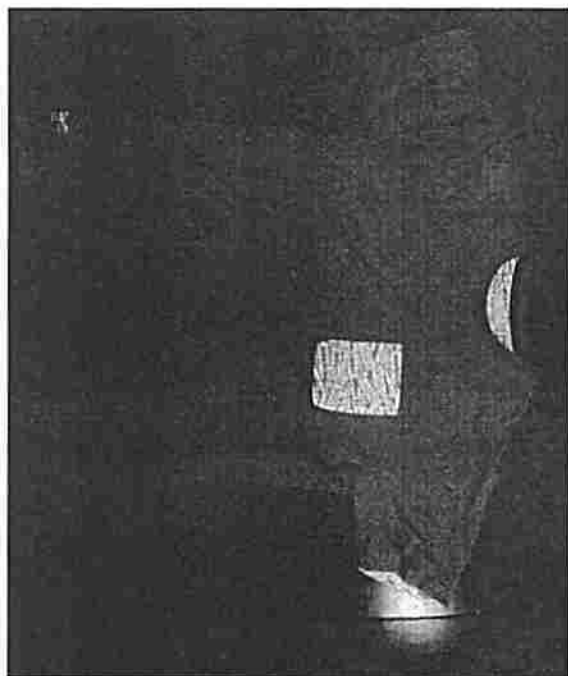
～目標12「つくる責任、つかう責任」～

私のテーマ「不要なTシャツをリメイクして生活に活かそう」

### ① 実践計画（いつ、どんな内容を行うか）

いつ	1月4日木曜日
内容	着なくなったTシャツを利用して、鍋敷きを作る Tシャツをヤーン（糸）にしてかぎ針で編む

### ② 実践内容（図や写真などの添付OK）

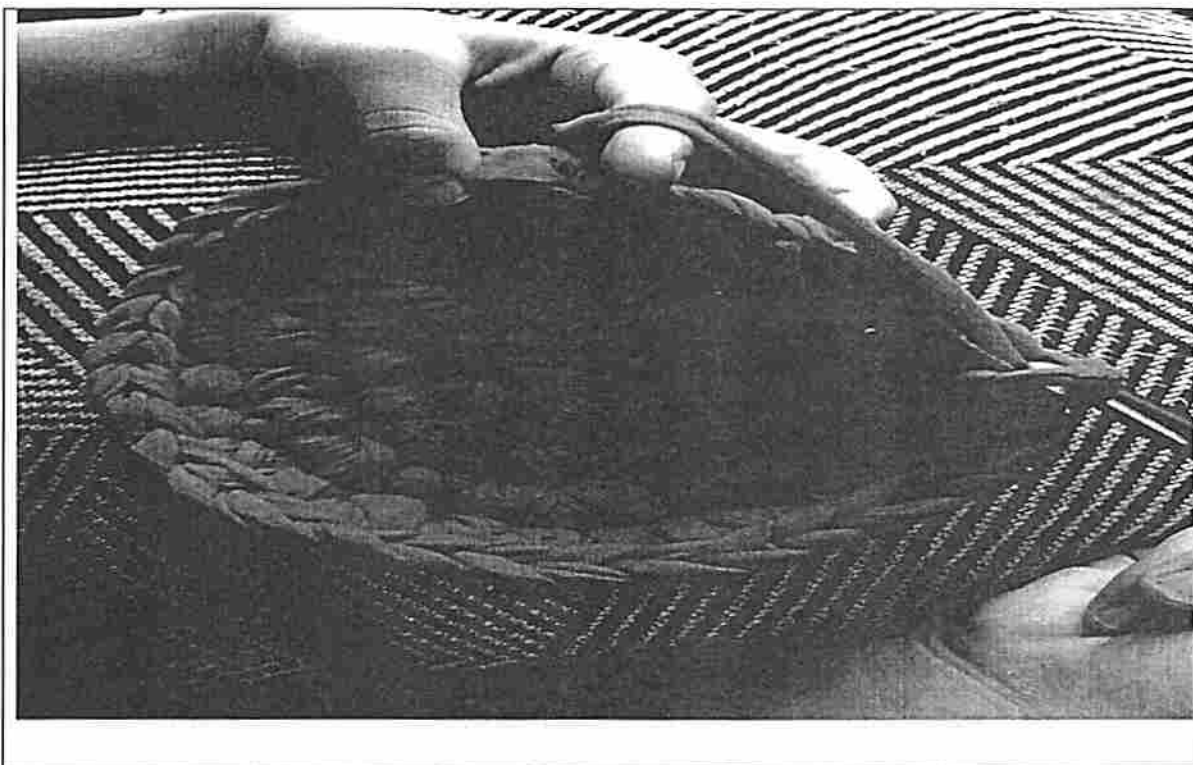


craftie.jp

<https://craftie.jp> › top › Recipe / Idea › 編み物

このサイトを元にTシャツヤーン（編み糸）を作り、鍋敷きを作りました。

糸は最初は太いので引っ張って細くする。かぎ針をつかい引き抜き編と引き抜き編みを繰り返し、段ごとに目数を増やしていく。↓



### ③ 感想

捨てるはずだったTシャツも、少し手を加えるだけで新しいものに生まれ変わることができると思いました。編み物をするのは初めてだったので、難しかったけれど、どうしたら再利用できるか考えることでゴミが減り、ものを作る楽しみが増え、生活が豊かになると思います。

### ④ これからの生活で続けていきたいこと・やってみたいこと

ものを捨てる前に、もう一度利用できないかをよく考えてから判断したいです