



ー野菜の皮をうまく使った料理ー(捨てない工夫)

みなさんのお家では、野菜の皮、葉、芯などを捨てているのではないのでしょうか。しかし、これらは煮物やきんぴらの他、手早く刻んで茹でたり炒めたりするなど、さまざまに使い回すことができます。

野菜の皮のきんぴら当座煮

材 料:のこのりの皮(うど、大根、にんじんの皮)100g

サラダ油 大さじ1

砂糖 小さじ2

しょうゆ 大さじ1

酒 大さじ1

だし 適量

作り方:①材料を細い千切りにしておく

②油で炒め調味料を加え、汁がなくなるまで煮て七味とうがらしを振る



農林水産省
平成13年度 健全な食生活全国推進事業
「食生活改善活動支援事業」

ー余ったおかずも捨てないで!ー

余ったおかずは、あたためなおして食べたり、冷凍保存して後日解凍して食べたりすることも考えられます。また、別のおかずとして使い回すことも考えられます。

●もし、生ごみが出たら、捨て方に工夫が必要です

生ごみに含まれる水分はごみを重くしたり、悪臭の原因にもなります。その上、水分が多いと焼却炉の焼却温度が下がり、ダイオキシンの発生をもたらします。生ごみの捨て方を工夫することが環境を守ることに繋がります。

ー本ガイドブックに関連してー



きちんと食べると
笑顔になる

私たちに身近な「食」のあり方を見直したり、「食」の意義重要性について一人ひとりが考え、健全な食生活に向けた活動を実践するため、平成11年12月に「食を考える国民会議」が設立されました。

「食を考える国民会議」事務局
財団法人 食生活情報サービスセンター

このガイドブックに関する問い合わせ先

社団法人 食品需給研究センター

〒114-0024 東京都北区西ヶ原1-26-3 農業技術会館3F

TEL 03-5567-1991 FAX 03-5567-1960 ホームページ <http://www.fmric.or.jp>

みんなで
「食生活」と「環境」を
考えよう!

社団法人 食品需給研究センター



【はじめに】

★「みんなで食生活と環境を考えよう」ができるまで

近年、我が国の食生活は、健康、栄養についての適切な情報の不足、食習慣の乱れ等により、生活習慣病の増加や栄養バランスの偏りといった問題が出てきています。また、食べ残しや食品の廃棄の増加により、食料資源の浪費等も問題とされています。このような背景から、2000年3月、文部省（現文部科学省）、厚生省（現厚生労働省）および農林水産省の共同で、「食生活指針」が策定されました。

社団法人 食品需給研究センターでは、この「食生活指針」のうち「調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく」といった項目を軸として「食事を楽しむ」、「バランスよく食事をとる」といった食生活に関する事項と、「食べ残し」や「食品の廃棄」といった環境に関する事項とを、子供たちにわかりやすく説明し理解してもらうファーストステップとして、本ガイドブックを作成しました。

本ガイドブックを、総合的な学習の時間などで利用していただき、広く「食生活」と「環境」について子供たちの理解を得ることができれば幸いです。

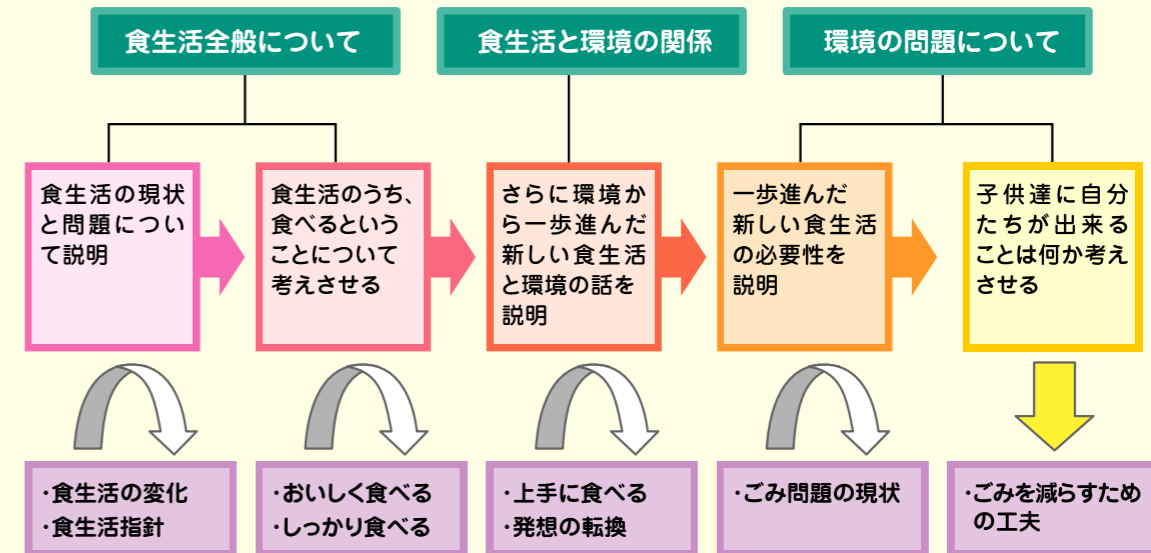
★ テキストのコンテンツとそれぞれの目的

テキストは、1 私たちの食生活、2 おいしく、しっかり食べる、3 上手に食べる、4 上手に食べれば、5 私たちができることの5つのコンテンツから構成されています。

- 1 私たちの食生活 ……食生活の変化を教え、食生活指針の啓発を図ると共に、食生活を見直すためのきっかけを与える。
- 2 おいしく、しっかり食べる ……食欲を満たすこととは何か、食の楽しさとは何かを起点とし、日常の食事における栄養摂取、栄養バランスについて教える。
- 3 上手に食べる ……栄養バランスの良い食事に加え、食における無駄やごみを少なくするための取り組みについて、環境を踏まえた基本的概念を説明する。
- 4 上手に食べれば ……食及び環境を相互的に考えることにより、食を通した環境問題改善について、社会的事例及び身近な事例を用いて説明を行う。
- 5 私たちができること ……食と環境との結びつき理解した上で、読者自身が出来る行動について考える。

参考：食を通した環境問題改善のための身近な取り組みを紹介するとともに、子供たちだけでなく、そのご両親へのアドバイスを加えることにより、家庭での話し合いが出来るような事例を掲載しました。

★ 指導の流れ



★ 授業での使用にあたって

このテキストは、小学校高学年を対象とし、1 時限程度の授業で「食生活」と「環境」とを結びつけて考えてもらうためのガイドブックです。1～4のコンテンツでは、食生活と環境に関する社会背景、取り組み、考え方を文章や図表・イラスト等で解説しており（主に先生方にお読み頂く部分）、5のコンテンツでは、授業等で子供たちが「食生活」と「環境」を考えるためのワークブック（子供たちが使用する部分）となっております。

実際の授業では、5を中心に子供たちに作業をしていただき、子供たちが作業を行う中で「食生活」と「環境」とを考える必要性について、先生方から1～4を用いた解説をして頂ければと考えております。

ガイドブックでは、情報過多にならないように「食生活」と「環境」それぞれの内容について、関連部分のみに絞り込んであります。また、授業については、全項目について1 時限で指導して頂くことが望ましいと思われませんが、読者が理解するスピードに合わせて、5を利用しながら1 時限で1～3について、さらに別の1 時限で3～4についてなど、コンテンツを分けて指導していただく事も可能と思われます。また、授業で読者が学び取ったことを、それぞれの家庭に持ち帰ることによって、各家庭内においても「食生活」と「環境」について、さらには食事マナーなどの「しつけ」を考える機会を持つといった方向付けを授業の最後に、与えていただければ幸いです。



1. 私たちの食生活

— 私たちの食生活は大きく変化しました —

指導の目的

食生活の変化を教え、食生活指針の啓発を図ると共に、食生活を見直すためのきっかけを与える。

ここでの背景

近年、我が国の食料消費は女性の社会進出や単身世帯の増加、高齢化の進展、生活スタイルの多様化等によって、家庭における調理や食事を調理食品や総菜、弁当などで代替させるような質的な変化が生じている。「食」の外部的・サービス化、簡便化といったこれらの変化は、家庭内に定着してきており、利用者に調理時間軽減等のメリットを与えているが、その一方で、これまでのバランスの取れた日本型食生活が崩れ、栄養素摂取の過不足やバランスの崩れといった栄養面での問題、生活習慣病発生の増加、食品製造から消費に至る間に出される食料の廃棄問題、家庭内における食事の変化、子供達の食生活の乱れなどの問題が生じている。特に子供の食生活の乱れは深刻であり、それによって食に無関心であり、知識が不足している子供が増加している。こうしたことから、日常の食生活を見直すために2000年4月に文部科学省、厚生労働省、農林水産省の3省が共同で「食生活指針」を策定した。

キーワード

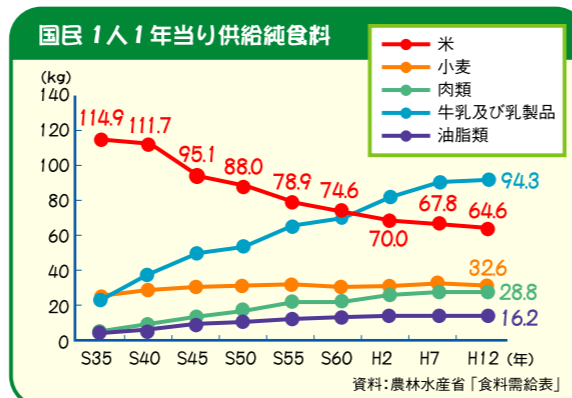
●日本型食生活 ●欠食、孤食 ●食生活方針

参考：農業白書

● 私たちは、ごはんをあまり食べなくなりました

私たちの生活は、この50年くらいの間に大きく変わりました。女性が働くことは普通になり、大都市で生活する人も増えました。また、家族の人数も減りました。ほとんどの家が車を持つようになりとても便利になりました。子供たちも塾に通うようになりました。夜型の生活をする人も増えています。大型スーパー、コンビニエンスストア、ファストフードなどの、いろいろなお店もできています。このような中で、私たちの食生活も大きく変わってきています。

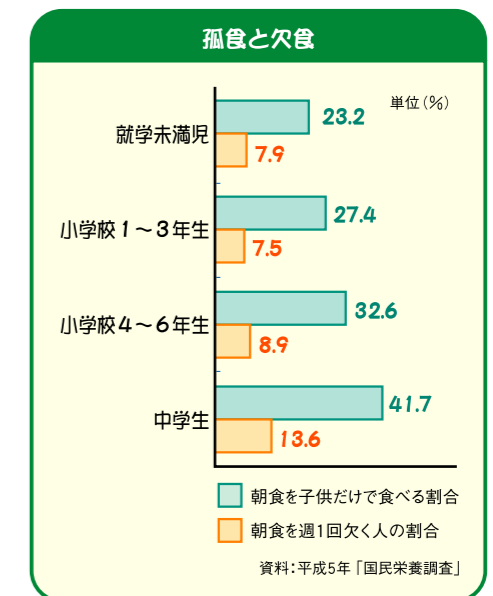
日本ではこれまでごはん(主食)を中心に、野菜、豆類、イモ類、魚、肉、牛乳、卵、海藻をバランスよく組み合わせた食事をしていました(これを日本型食生活といいます)。しかし、最近では、ごはんをあまり食べなくなり、加工食品や肉、乳製品を多く食べるようになりました。そのため、脂肪のとりすぎで太ったり、栄養のバランスがくずれて病気になったりする人が増えています。



●食卓の囲み方も変わってきました

食事をおいしく楽しく食べることは、心と体にとって極めて重要なことです。しかし、家庭その他の社会生活の中で、家族や同僚などと共に食事をとることが普通であるにもかかわらず、ひとりて食べることを余儀なくされる状況(孤食)が増加し、特に、子どもたちの「孤食」が、社会的問題となっています。例えば、平成5年の国民栄養調査では、「朝食を子どもだけで食べる」家族の割合が30%を超え、昭和57年の結果の約1.5倍にもなっています。

また「孤食」と同様に、朝食を食べない「欠食」も問題とされています。平成5年の国民栄養調査では、3～15歳を対象として、朝食の欠食回数を調べており、朝食を週1回以上欠く者の割合は、就学未満児では7.9%、小学1～3年生では7.5%、小学4～6年生では8.9%、中学生では13.6%でした。そのうち、中学生では2.3%の人が、習慣的に朝食をとっていませんでした。



参考：(財)健康・体力づくり事業財団 HP

●食生活を見直しましょう

文部科学省、厚生労働省、農林水産省では、わたしたちの食を見直し、バランスのとれた、健康によい食事をとるため、共同で「食生活指針」という手引きを作りました。私たちは、この食生活指針をもとに、毎日の食生活を見直す必要があるのです。

食生活指針

1. 食事を楽しみましょう。
2. 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
3. 主食(ごはんなど)、主菜(肉・魚・卵、大豆を使ったおかず)、副菜(野菜を使ったおかず)を
4. ごはんなどの穀類をしっかりと。
5. 野菜・果物・牛乳・乳製品・豆類・魚なども組み合わせて。
6. 食塩や脂肪は控えめに。
7. 適正体重(バランスのとれたちょうどいい体重)を知り、日々の活動に見合った食事を。
8. 食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。
9. 調理や保存を上手にして無駄や廃棄(捨てること)を少なく。
10. 自分の食生活を見直してみましょう。



2. おいしく、しっかり食べる

指導の目的

食欲を満たすこととは何か、食の楽しさとは何かを起点とし、日常の食事における栄養摂取、栄養バランスについて教える。

ここでの背景

「食べる」という行為は、生命や健康を維持するために欠かせない栄養を摂取する行為であると共に、社会的、文化的な生活を営むための重要な行為であり、私たちの生活の質と深く結びついている。しかし、このところのライフスタイル等の変化による食生活の乱れによって、食べる行為そのものに対する関心が薄れてきている。特に子供達にとってはおやつによる栄養摂取が多くなり、休日の朝食と昼食を兼ねたランチなどの欠食の習慣化、孤食などが大きな問題となっており、子供達の食生活の改善が問われている。こうしたことから、子供達の食生活を栄養バランスのとれた望ましいものとするためには、家庭における食事や中食・外食を含めた食生活全体の在り方（食事内容、食習慣等）について見直す必要がある。そこで、ここでは第一に食を楽しみながら食欲を満たすという「おいしく食べる」、第二に栄養バランスとリズムをとるとする「しっかり食べる」ということを挙げている。

キーワード

●おいしく食べる ●しっかり食べる ●1日30品目

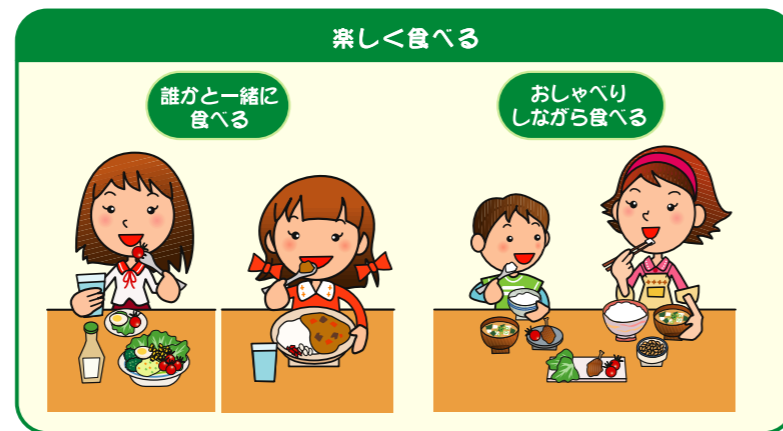
参考：農業白書

●おいしく食べる

(食欲を満たす+食を楽しむ)

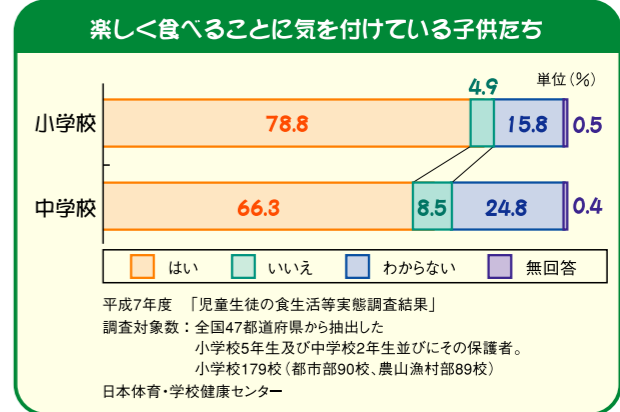
どんなに大好きな物でも、どんなに高級なお料理も、だれとも話すことなく一人で食べたなら？毎日手軽で同じものだけを食べる食事は？食事の前におなかいっぱいお菓子を食べってしまったら？おいしく食事が食べられるでしょうか？食事を味わって、家族みんなで楽しく食べることは、心と体に大きな栄養を与えるものとして、非常に大切なことといえます。

毎日の食事をおいしくするためには、食欲を満たすことはもちろんですが、食事をとおして、家族や友人とのコミュニケーションをとり、食事を楽しむよう心がけることが必要です。



平成7年に実施された「児童生徒の食生活等実態調査」では、楽しく食べることに気を付けている小学生の割合は78.8%、中学生は66.3%と、年齢が高くなるにつれて、食の楽しみについての関心が薄れているといえます。

ガイドブックでは、「食」と「環境」との結びつきを教えることをテーマとしていますが、そのためには、まず、子供たちが食を楽しみ、興味を覚えることが重要と考えています。現代の子供たちにとって、食の楽しみとは何かを再認識させる必要があります。



「食を楽しむ」ことを教える(ワークブック①) p11へ

●しっかり食べる

(1日30品目が目標:バラエティ豊かに、バランス良く、リズム良く)

毎日の食事をおいしく食べることは、食生活を営むことの基本ですが、次に食と健康について知ることが必要です。健康を維持するためには、バランス良く栄養を摂ることが大切といわれており、そのためには、一定の食品に偏らず、できるだけ多くの食品をまんべんなく食べることが大切です。栄養のバランスをとるためには、「6つの基礎食品」を組み合わせ、1日に30品目を食べることを目標にして下さい。

1日に30品目を組み合わせるには、「6つの基礎食品」からまんべんなく選ぶと自然に栄養のバランスが良くなります。30品目の数え方は、例えばハンバーグならば、挽き肉、たまねぎ、卵・・・と材料の1つ1つを品目別に数えます(塩やこしょうなどの調味料は数に加えません)。「主食」「主菜」「副菜」の3つのパターンで献立を構成すれば簡単です。30品目は、あくまで1日の目標です。数にはあまりこだわらないで、できるだけいろいろな食品を食べるようにします。特に、日本人の食事では、一般にカルシウムが不足しがちなので第2群の食品を十分に摂るようにします。

また、1日3回の食事のリズムを守ることも、健康を維持するために、とても重要といえます。

6つの基礎食品

食品の例示	食品の類別	
1群 タンパク質の供給源	魚肉卵 だいた	魚、貝、いか、たこ、かに、かまぼこなど 牛肉、豚肉、鶏肉、ハム・ソーセージなど 鶏卵、うずら卵など だいた、豆腐、納豆、生揚げなど
2群 カルシウムの供給源	牛乳・乳製品 骨ごと食べられる魚(海草)	牛乳、スキムミルク、チーズ、ヨーグルトなど めざし、わかさぎ、しらす干しなど わかめ、こんぶ、のりなど海草
3群 カロテンの供給源	緑黄色野菜	にんじん、ほうれんそう、サラダ菜、だいこん菜、こまつな、しゅんぎく、かぼちゃなど
4群 ビタミン・ミネラルの供給源	その他の野菜 果物	だいこん、はくさい、たまねぎ、キャベツ、なす、きゅうりなど みかん、りんご、なし、ぶどう、いちごなど
5群 エネルギーの供給源	こめ パン めん いも(砂糖・菓子類)	ごはん パン うどん、そば、スナック菓子など さつまいも、じゃがいも、さといもなど 砂糖・菓子類
6群 エネルギーの供給源	油脂(多脂肪食品)	てんぷら油、サラダ油、ラード バター、マーガリンなど マヨネーズ、ドレッシング

※資料 「四訂食品成分表」
(社)日本栄養士会「健康づくりのための食生活指導メモ」1994年版



3. 上手に食べる！

—環境を考えた食生活を考える—

指導の目的

栄養バランスの良い食事に加え、食におけるムダやごみを少なくするための取り組みについて、環境を踏まえた基本的概念を説明する。

ここでの背景

近年、飽食の時代と言われているが、食べ残しや廃棄される量は年々多くなっている。また、世界で約8億人が栄養不足の状態にある中で、食料資源の浪費や環境への負荷が問題になってきている。平成8年度の厚生省資料に基づく農林水産省の推計によると、食品流通・外食産業等から排出される厨芥等の食品廃棄物については年間600万トン、同じく家庭からは1千万トンと推計されている。(ただし、この中では調理等の過程で不可避免的に発生する不可食部分も含んでいる)こうしたことから、「食生活指針」では、「調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく」といった項目を9項目目に挙げ、家庭における食品ロスの削減とリサイクルも食生活を見直す上で1つの大きな課題としている。したがって、今後の新たな食生活として、単に生命や健康を維持するための食べ方に着目するだけでなく、発想を転換することによって、環境に配慮した、いわゆる「上手な食べ方」を考えていくことも極めて重要であると思われる。

キーワード

●上手に食べる ●適量購入・適量調理 ●ごみを少なく ●食品の保存

参考：農業白書

これまでのコンテンツでは、食生活を振りかえり、食の楽しさやおいしく食べること、私たちの健康の維持を考えた「しっかり食べること」について考えてきました。しかし、私たちの食生活は、食べることだけではありません。材料を買うこと、調理すること、保存すること、捨てることもまた食生活の一部なのです。ですから、これらがうまくできなければ、どんなに栄養豊富に楽しく食事ができたとしても、充実した食生活を送っているとはいえないのです。そこで、ここでは「上手に食べる」ということを少し考えてみることにしましょう。

●「上手に食べる」とは

しっかり食べるためには、たくさんの種類の食品が必要です。しかし、これらを使って料理を作っても、作りすぎて食べきれなかったり、好き嫌いをして食べ残してしまったら、せっかくの食品もムダになってしまいます。また、たくさん食材を買いすぎて、使い切れないために手を付けず捨ててしまうこともあります。さらに、どんな食品からも多かれ少なかれ何らかのごみが出ます。そこで、こうしたムダを無くしながら、食品から出たごみは最小限にし、しっかり食べることが必要になります。つまり、これが、「上手に食べる」ということなのです。では、どのようにしたら、上手に食べることができるのでしょうか。

★ちょうどいい量を購入し、食べる分だけ調理をする

多くもなく、少なくもなく、そのとき食べる量に合った食材を使って料理をすることが「上手に食べる」の第一歩です。しかし、私たちが食品を買うとき、野菜などは、あらかじめ袋に入れていることが多く、好きな量を買うことはなかなか難しいことです。ですから、1回の料理に使用する量よりも、どうしても多く購入することになってしまうのです。また、何度も買い物に行かなくてもいいように、まとめ買いする家も増えています。しかし、野菜や肉、魚などの生鮮品は、腐りやすく、冷蔵庫の中に保存しても、おいしく食べられる期間は短いのです。ですから、買い物をするときは、あらかじめ2～3日の献立を考え、使い切れる分量を買うことが大切です。

★ごみはなるべく少なく

私たちが毎日食べているものからは、多くのごみがでてきます。たとえば、じゃがいもの皮、スイカの皮、さしみのトレー、ミックスベジタブルの袋などいろいろあります。これらは、保存や調理の仕方にかかわらず、食べられないものなので、ごみとして捨てられてしまいます。また、やむをえず、食べ残した料理や食材を捨てなければならないこともあります。さらに、半端に残ってしまった食材などを捨ててしまうこともあります。

このようにして発生した生ごみは、水分が多いため燃やそうとしても、なかなか燃えにくいのです。また、悪臭が発生しやすく、衛生上の問題もあります。一方、食品を入れている袋や箱、トレーなどもごみを増やす原因の一つとなっています。

★食品にあった保存をする

買って来た食品について考えてみましょう。たとえば、お刺身はどうでしょうか。冷蔵庫に入れなくて、何時間も部屋のテーブルに置いておいたらどうなるでしょう。鮮度が落ちておいしくなくなるだけでなく、腐ってしまいます。では、じゃがいもはどうでしょう。冷蔵庫に入れなくても数日は腐ることはありません。このように、食品はそれぞれ保存の方法が違います。それぞれの性質にあった保存方法を選び、鮮度が落ちないようにすることが重要です。また、加工食品(ハム、納豆など)などは、保存方法とあわせて賞味期限もしっかりチェックしておく必要があります。

どんな食べものからでもゴミがでます！



つまり、**「上手に食べる」とは**
しっかり食べる+ムダとごみを少なく

「上手に食べる」ことを教える(ワークブック②) p12へ



4. 上手に食べれば...

指導の目的

食と環境を相互に考えることにより、食を通じた環境問題改善について、「ものを大切に」「資源を大切にする」「むやみに捨てない」という倫理的な意識を、事例やデータ等を用いて説明を行う。

ここでの背景

我が国の一般廃棄物の量は、厚生労働省、環境省によると、平成10年度約5,160万トンとなっており、平成元年以降ほぼ横這いが続いているものの減少に転ずる兆しはみられない。また、国民1日1人当たりでみると1.118kgとなっており、これについても同様の傾向となっている。さらに、食品廃棄物には、食品流通段階や外食産業の段階で排出される事業系一般廃棄物と家庭から排出される一般廃棄物が含まれるが、平成8年度の厚生省資料に基づく農林水産省の推計によると排出量は事業系一般廃棄物で600万トン、家庭系廃棄物で1,000万トンとなっている。このような中、食品リサイクル法により最終処分場の新設許可条件が強化され、平成11年度の新設許可件数は激減している一方、現在全国に2,128施設あるごみの最終処分場の残余年数も問題となっている。また、食品ごみの増加によって、カラス等による被害の件数も増加している。こうしたことから、環境に配慮した食生活を送ることが、これらの状況の改善に繋がるということを多くの人に理解してもらうことが重要である。

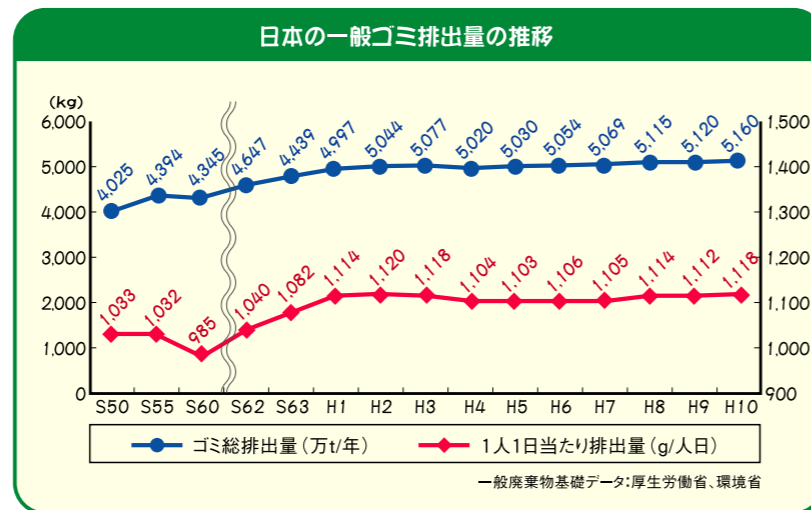
キーワード

●もの・資源を大切に ●生ごみの発生源 ●ごみの量、最終処分場残余年数 ●発想の転換

●資源を大切に

私たちは、これまで大量生産、大量消費を続け、より生活を便利にすることが、豊かさとしてきました。その結果、大量に消費された残りとして、多くのごみが社会に氾濫しています。

食生活と環境とを結びつけて考えるためには、まず、『ものを大切に』『資源を大切に』ことを教える必要があります。

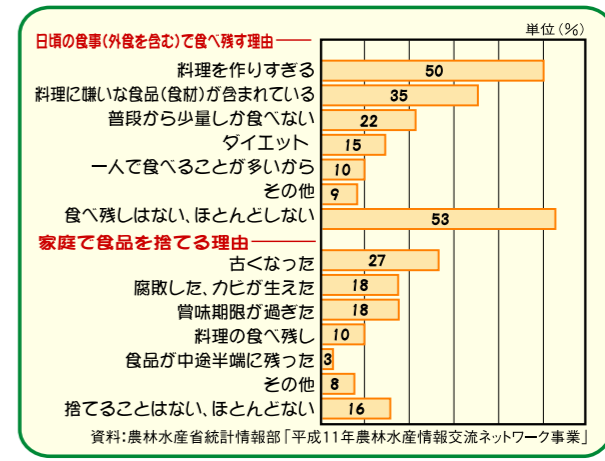


●生ごみの発生源は、こんなところから。

私たちの食生活から排出されるごみの多くは、「買いすぎ」「料理のくず」「食べ残し」「古くなった」など、生活行動から発生するものがほとんどです。

これらのごみを少しでも減らす為には、生活からでるごみに日頃から注意し、減らす為には何を行うべきかを考える必要があります。

このままごみが増え続けると、「地球環境が悪化する」など大きな問題が挙げられていますが、その他、私たちの身近なところでも、ごみの増加による弊害を認識することができます。



●私たちの身近では...

朝、学校に行く途中などで、右のような光景をみたことがありませんか？最近、食品ごみが増えたことによって、これらを餌にするカラスの数も急激に増えていると言われています。

こうしたカラスによる害は、食品ごみをおある程度減らすことによって、防ぐことができます。



■環境も考えた食生活を！

このように、私たちの食生活に関する環境の問題は、とても深刻なものになってきています。かつての食生活は、このような環境の問題をあまり心配せずに、楽しく、おいしく、しっかり食べることで十分でした。しかし、これからは、こうした問題を新たに考えながら、食生活を送ることが求められています。

つまり、
これまでの私たちの食生活＝「おいしく、楽しく、しっかり食べること」
発想の転換
これからの私たちの食生活＝「おいしく、楽しく、しっかり食べること」
＋「環境も考えて上手に食べること」

「上手に食べる」ことを教える(ワークブック②) p12へ



5. 私たちにできること!

—実践のためのワークブック—

指導の目的

食と環境を理解した上で、読者自身が出来る行動について考える。

ここでの背景

ここでは、これまでの1から4のコンテンツを通して、食を楽しむ、自分たちの1日の食生活をふりかえる、日常の食生活から出てくるごみを認識し、さらにそれらを環境に負荷を与えないように捨てるために、どのような工夫が必要かを読者に考えてもらうことを目的としている。

家庭内における生ごみの処理方法については、土に埋める、肥料を作るといったものがあるが、これ以前にごみを出さない買い方、食材の保存の仕方、料理の仕方といったものがあるが、これらの答えは、敢えて参考程度にのせており、読者が自分たちの食生活をふりかえる中で辿りつく答えの1つとして設定している。さらに、家庭でも話し合いができるように、ご両親へのアドバイスを掲載した。

キーワード

●食を楽しむ ●食生活を振り返る ●食品からでるごみ ●捨てない工夫 ●捨て方の工夫

ワークブック①「食を楽しむ」ことを考える

食事が楽しいと感じる時ってどんなとき?

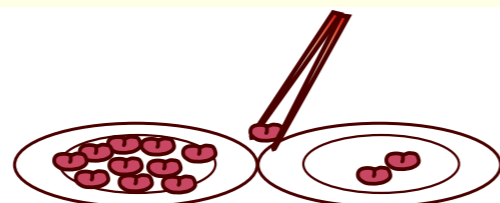
食事が楽しく感じるときを黒板に書き出してみよう!

食べることだけが食事ではありません

食べること以外に、はしをちゃんと使えたり、食べている食品がどのようにして作られているかを知ること、食事が楽しくなるための一つの方法です。ここでは、はしの使い方をゲームとして楽しんでみましょう。

- ・好きなものを食べたとき
- ・好きな人と食べたとき
- ・おしゃべりをしながら食べたとき
- ・外食したとき
- ・旅行に行ったとき
- ・料理のことを聞きながら食べたとき
- ・食べるマナーについておばあちゃんから色々話を聞いたとき

- ① お皿を2枚用意してください。
- ② 片方のお皿に、あずきを並べ、
- ③ はしを使って、となりのお皿に移す。
- ④ 60秒で何個あずきを移せたかな?



ワークブック② 上手に食べることを考える



1日の食事表をつくって、その食事からでたごみを考えよう!

・れいこさん(東京都北区の小学6年生)の、昨日1日の食事を表にまとめました。
みんなも、昨日の食事表を同じように作ってみよう!

食事	誰と	何を食べた	調理の時に出るゴミ	食べ残し	容器・包装
朝食	おかあさん	トースト			
		ジャム			
		サラダ(全部残す)			
		オレンジジュース			
昼食 (給食)	クラスのみんな	ごはん			
		ハンバーグ			
		サラダ			
		牛乳			
おやつ	ひとり	ハンバーガー			
	美紀ちゃん	チョコレート			
夕食 (聖徳)	おとうさん おかあさん	ごはん			
		豆腐のみそ汁			
		豚肉の生姜焼き			
		かぼちゃの煮物			
		サラダ(全部残す)			

次に、出来上がった1日の食事表に、その食事からでたごみを考えよう!

・れいこさんの1日を見ると、いろいろなごみが出ていることがわかります。
みんなも1日の食生活をふりかえり、どのようなごみが出ているか調べてみよう。

食事	誰と	何を食べた	調理の時に出るゴミ	食べ残し	容器・包装
朝食	おかあさん	トースト	パンのみみ		食パンの袋
		ジャム	なし		
		サラダ(全部残す)	野菜の皮	食べ残し	ビニール袋
		オレンジジュース	なし		紙パック
昼食 (給食)	クラスのみんな	ごはん			
		ハンバーグ			
		サラダ(半分残す)	野菜の皮	食べ残し	
		牛乳			紙パック
おやつ	ひとり	ハンバーガー			紙パック
	美紀ちゃん	チョコレート			箱
夕食 (聖徳)	おとうさん おかあさん	ごはん	米のとぎ汁		
		豆腐のみそ汁	野菜くず		豆腐のパック
		豚肉の生姜焼き	豚肉のクズ		トレー、パック
		かぼちゃの煮物	かぼちゃの皮		ビニール袋
		サラダ(全部残す)		食べ残し	ビニール袋

毎日の食事から出るごみは、とてもたくさんあります。
今日調べた一日のごみでもこれだけですから、これが一週間、一ヶ月、一年となるととても多い量になることが分かります。



ワークブック③ 資源の大切さを考える

冷蔵庫探検隊！

冷蔵庫の中に何が入ってるか、黒板に書き出してみよう！
さて、みなさんのお家の冷蔵庫には、どのようなものが入っているでしょうか。
ちょっと、のぞいてみることにしましょう。

食べた残り	切ったスイカ、切ったジャガイモ 切ったにんじん、切ったキャベツ 豚肉の残り、冷凍ごはん
容器に入っているもの	牛乳、マヨネーズ、ケチャップ マーガリン、ジュース、みそ
その他	たまご、納豆、パックの魚



食品をムダに捨てないようにするために必要なことは？

お魚、お肉、野菜、くだもの、バターやジャム、夕べ食べ切れなかったおかず、お父さんの大好きなビール、みんなが大好きなアイスクリーム...。冷蔵庫には、いろいろな食品が保存されています。

この中には、半端な大きさや量の野菜やお魚、お肉、また、腐ったり賞味期限が切れるなどして、食べられなくなった食品もあったのではないのでしょうか。さあ、そこでこれらの半端な食品をムダにしないようにするにはどうしたらいいのでしょうか。また、古くて食べられなくなった食品はどうしたらいいのでしょうか。考えてみましょう。

冷蔵庫の中の状態	食品	出そうなゴミ	ゴミを出さないためにはどうする
食べ残り	・切ったスイカ ・切ったジャガイモ ・豚肉の残り ・冷凍ごはん	食べ残り、スイカの皮 食べ残り、皮 パック、トレー 食べ残り、ビニール袋	早く食べる、分別して捨てる 早く食べる、分別して捨てる 分別して捨てる ビニール袋をもう1回使う (リサイクルできるものはリサイクルする)
容器に入っているもの	・牛乳 ・みそ	・パック ・パック	洗って 分別して捨てる 洗って 分別して捨てる (リサイクルできるものはリサイクルする)
その他	・たまご ・納豆	・食べ残り、殻 ・パック	

【参考：お父さん、お母さんへ】

本ガイドブックは、食生活と環境とを結びつけて考える、子供たちむけの内容として作成されました。子供たちは学校の授業をとおして、食生活と環境との結びつきを若干なり理解できたことと思われませんが、そのことを実体験をとおして学習し、身近な取り組みが必要と実感するには、ご家庭での実践が最も必要と考えられます。そこで、ご家庭内でご両親とお子さんなどが食生活と環境との結びつきを考えることを目的とした参考事例を示しました。

●買い方の工夫

安くて品質がいいからといって、生鮮品をまとめ買いしたらどうでしょうか。野菜や魚などは献立や人数を考えて、2～3日で無理なく使い切れる量を買うようにしましょう。野菜や魚を一山いくらで買うと安く買えますが、余ってしまうことが多いのです。もし、たくさん買ってしまったら、その日のうちに使い分けたり調理にあった形に保存しておけば使い切れるのではないのでしょうか。

●保存の工夫

上手に食品を保存するにはどうしたらいいのでしょうか。家の中の収納場所は季節や食品の開封前、後などに状況に合わせて使い分け、上手に保管することが必要です。定期的に在庫をチェックしたり、保存食利用の献立を考えたりして、食べずに捨てることのないように心がけましょう。また、冷蔵庫にしまうときは、余分な箱や袋入りのまま入れるのもよくありません。

また、あついものは冷ましてから、残ったおかずは密閉容器に移し替えてからしまうようにしましょう。冷蔵庫の詰めすぎもよくありません。入れすぎると冷気の循環を悪くし、冷気の吹き出し口をふさいでしまうおそれがあります。

●献立の工夫

あらかじめ何日間かまとめて献立を立てておくことも必要です。

●エコクッキングを実践しよう！

ー残りものの野菜をうまく使った料理ー(残さない工夫)

半端な量や半端な大きさで残っている食材は、それだけでは、なかなか使いづらいものです。しかし、組み合わせを考えれば、いろいろな料理を作ることができます。

チャーハン、カレー、野菜炒めなど。工夫すればもっともっとたくさんできますよ。

残り野菜のチャーハン

材 料:のこり野菜(にんじん、たまねぎ、キャベツ、長ネギ、しいたけ、ピーマンなど)、ハム、卵、冷やご飯、油、塩こしょう、パセリ

- 作り方:①ハム、残り野菜を細かく切る
②中華なべかフライパンに油を入れ強火で熱する
③②にハム、残り野菜を入れて炒める
④とき卵を入れて炒める
⑤卵が半熟でスクランブルエッグ状態の時に冷やご飯を入れる
⑥ご飯と具がよく混ざるように炒めながら、塩、こしょうで味を付け、最後にパセリをのせる

