

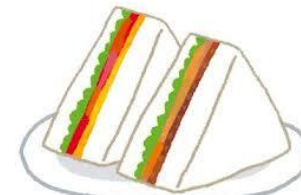


NPO消費者支援グループ ひめまる

カレー SDGs買い物ゲーム

班ごとに、4つのメニューの中から、食ロスや地球環境にもよい食事を作ります。

サイコロをふって、SDGsクイズもしながら、食事に必要な材料を班でそうだんしながら選んで、買い物をしましょう。選んだ理由も考えてみましょう。



共通クイズ4

日本の総合食料自給率は、カロリーで考えると、先進国の中でも最低の水準にあります。さて何%くらい？

すいじゅん



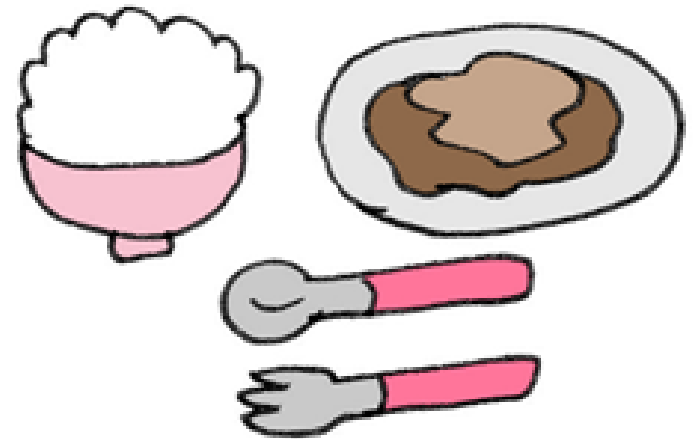
- A 約 80%以上
- B 約 50%
- C 約 40%未満

C 約40%未満

日本は^{しょくりょうじきゅうりつ}食料自給率が40%を切っており、
^{しょ}諸外国から食料を外す。海外から食料を運
ぶために CO_2 (^{にさんかたんそ}二酸化炭素) が^{はいしゅつ}排出され、
^{ちきゅうおんだんか}地球温暖化につながっています

共通クイズ1

まだ食べられるのに捨^すてられる食品のことを「食品ロス」と言います。日本人一人が1日に出している「食品ロス」の量はどのくらいでしょう。



- A 小さじ1杯分
- B お茶碗^{ちゃわん}1杯分
- C バケツ1杯分

B お茶碗^{ちやわん}1 杯分

日本の「食品ロス」は、世界中で飢餓^{きが}に苦しむ人々に向けた世界の食糧援助^{しょくりょうえんじょりょう}量の約2倍にあたります。

買いすぎや料理の作りすぎをなくすなど
^{にちじょうせいかつ}日常生活を工夫することでも「食品ロス」を減らすことができます。

カレークイズ8

カレーライス1皿^{さら}を作るには、
どのくらいの水が使われている？



- A 約500リットル
- B 約800リットル
- C 約1000リットル

カレークイズ 13

日本人は、1年間に1人あたり約73回もカレーを食べているそうです。一方、世界には、満足な食事ができずに困^{こま}っている人々がいます。

困っている人はどのくらいいるのでしょうか。



- A 5人に1人
- B 9人に1人
- C 13人に1人

共通クイズ2

食べ残しを減らすための、「世界共通の
あいことば
合言葉」は何？



- A ごちそうさま
- B もったいない
- C いただきます

B もったいない

かんきょうぶんや
環境分野で初めてノーベル平和賞を受賞
したケニア出身のワンガリ・マータイさんが、
来日した時に、「もったいない」という日本語
にとっても感動したそうです。世界共通語の
もったいない
「MOTTAINAI」として広まりました。



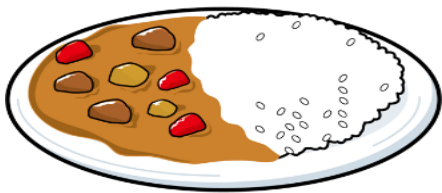
SDGs買い物ゲーム



NPO消費者支援グループ ひめまる

きょうのメニュー：カレー





◆「SDGsカレー買い物ゲーム」のルール◆

食品ロスや、地球環境にもよいカレーをつくろう！

- ① 班で、**4～5人分**つくろう。
- ② **2000円以内**で材料を買おう。ごはん、カレールーはあるよ。
- ③ **5種類のカレー**の中から、どのカレーにするか決めて、**肉1**を買ってからスタートしよう。
- ④ サイコロをふって、3つの材料の中から**どれか1つ**えらぼう。
同じ材料、必要がない材料は**買わなくていいよ**。
赤色、黄色、緑色の3色のシールを集計表にはろう。
- ⑤ **クイズ**のところでかならず**ストップ！** クイズの答えがあっていたら、**飲み物やデザート**などの中から、**1つプレゼント！**
- ⑥ 買った材料をホワイトボードにはって**えらんだ理由**も考えよう。

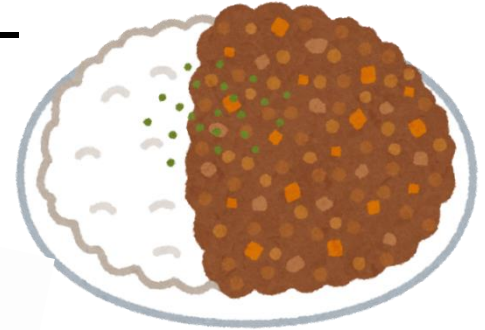
5種類のカレーの中で、どれを作る？

肉1を買ってからスタート！

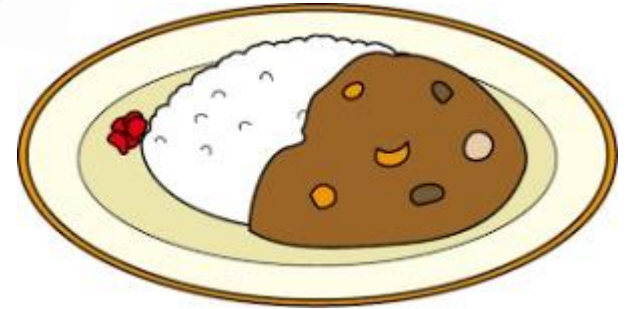
野菜カレー



キーマカレー



チキンカレー



ビーフカレー



ポークカレー

ホワイトボードにはってこう。

肉
カード

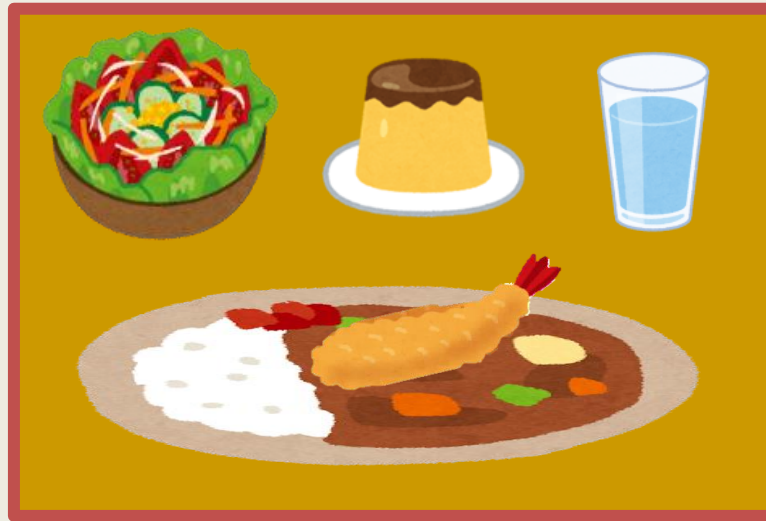
たまねぎ
カード

にんじん
カード

じゃがいも
カード

ほかの野菜
カード

トッピング
カード



SDGsカレー買い物リスト



年 組 名 前

しょくざい 食 材	えらんだ番号	どうしてその食材をえらんだのですか (選んだ理由)	ねだん	のこったお金
合計(2000円以内で買い物をします)				

◆SDGsクイズの答えを書こう。

①	②	③	④	⑤



SDGs カレー買い物ゲーム（すごろく） 買い物集計表

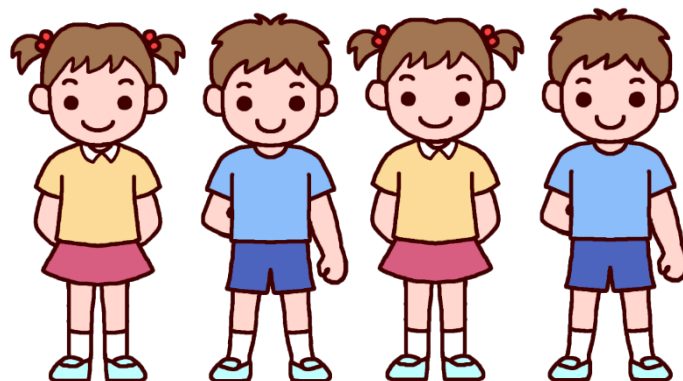
- ◆買った商品カードについている3色のシールをはろう。
- ◆どのような買い物のしかたをしたのか、ふりかえってみよう。

種 類	ポイントシール	合 計
赤 色 ()		
緑 色 ()		
黄 色 ()		

買い物の注意点

- ◆お肉は200g以上、買いましょう。
- ◆商品の単位、個数に注意しよう。
100g、1本(1こ)の商品はいくつか買いましょう。
トッピングも人数分買いましょう。
- ◆同じ材料や必要のない食材は買わなくていいよ。
- ◆4~5人分の材料でつくりましょう。
- ◆1~2日で食べたほうが

よい食材のマーク



道具の使い方

①食材をえらぶとき

メニューのリングカードからえらぶ



買う食材がきまったら、カードのふくろから
必要なカードだけをとること。

食材カードをふくろから全部出さないこと！

②かたづけ方法

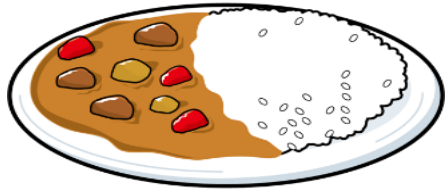


カードのうらがわに、色シールをはっているの
同じ色のシールをはっているふくろにもどそう。

SDGs買い物ゲーム



NPO消費者支援グループ ひめまる

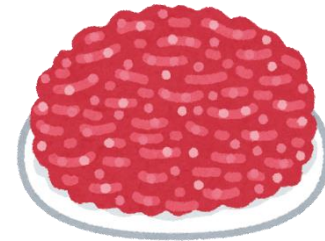
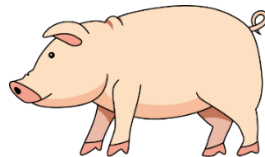
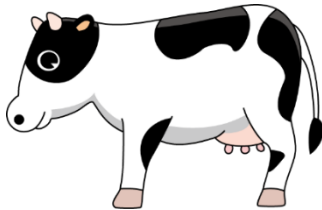


にく

肉1

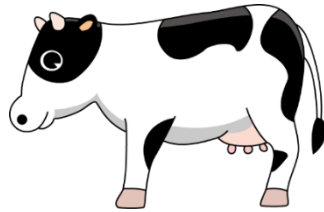
せん たく

選択カード





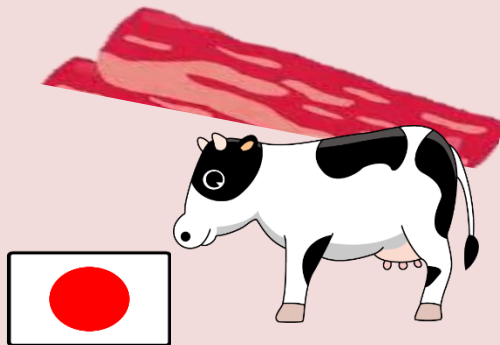
NPO消費者支援グループ ひめまる



肉1

①牛肉

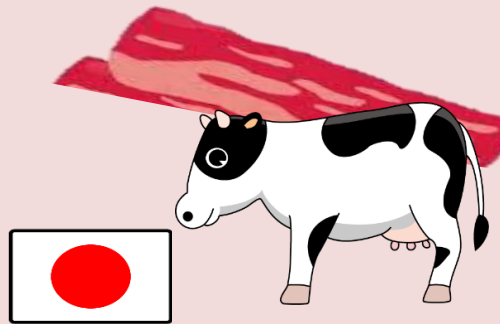
100g 国産ロース肉



200円

②牛肉

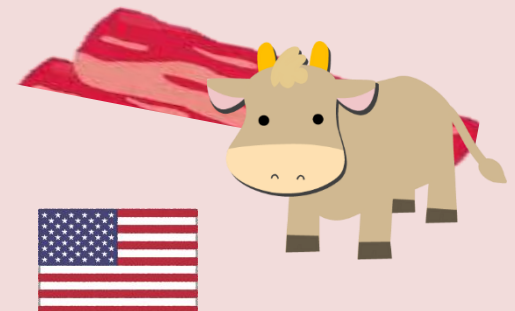
100g 国産バラ肉



150円

③牛肉

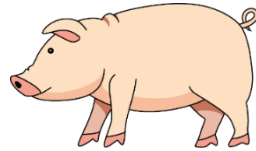
100g 外国産



100円



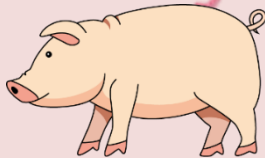
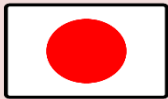
NPO消費者支援グループ ひめまる



肉1

①ぶた肉

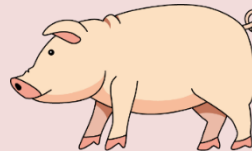
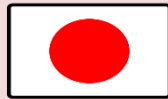
100g 国産ロース肉



200円

②ぶた肉

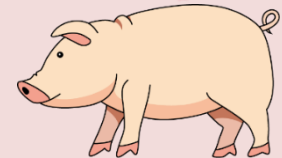
100g 国産バラ肉



150円

③ぶた肉

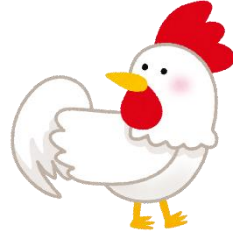
100g 外国産



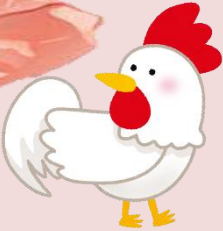
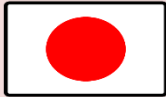
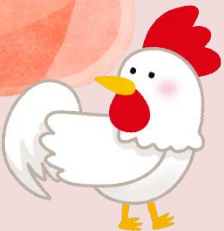
100円



NPO消費者支援グループ ひめまる



肉1

①とり肉	②とり肉	③とり肉
100g 国産もも肉	100g 国産むね肉	100g 外国産
  	  	  
130円	100円	80円

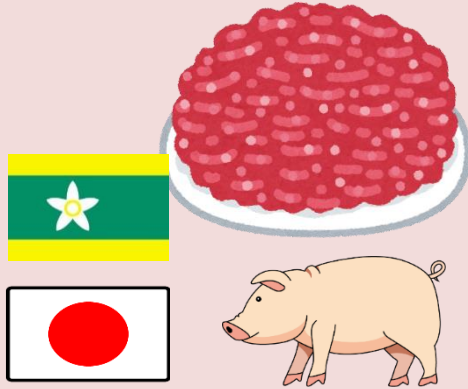


NPO消費者支援グループ ひめまる

肉1

①ひき肉

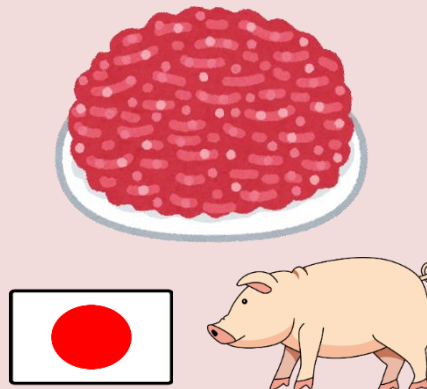
100g 産地直売ぶた



150円

②ひき肉

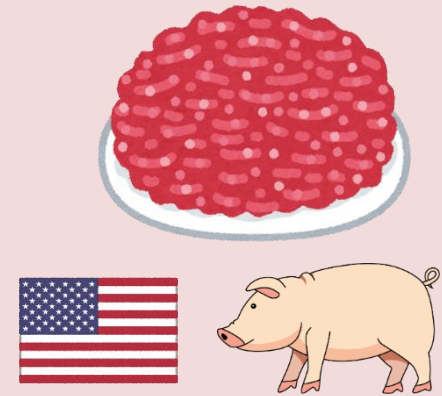
100g 国産 ぶた



120円

③ひき肉

100g 外国産 ぶた

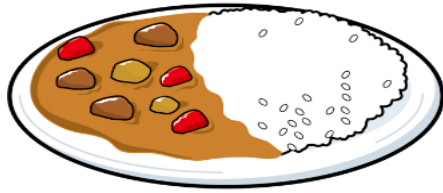


100円

SDGs買い物ゲーム



NPO消費者支援グループ ひめまる

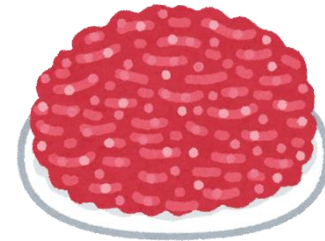
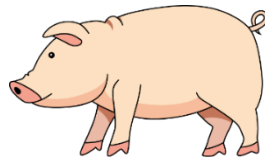
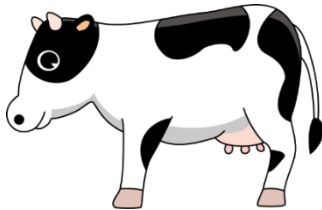


にく

肉2

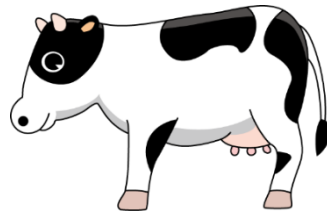
せん たく

選択カード

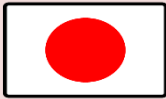
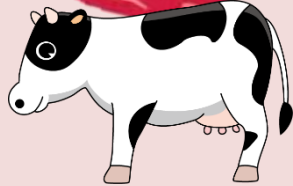
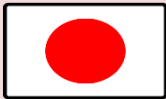
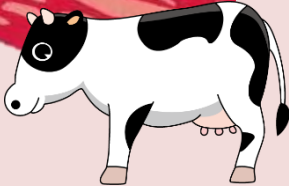




NPO消費者支援グループ ひめまる

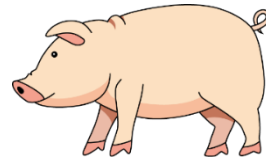


肉2

①牛肉	②牛肉	③牛肉
200g 伊予牛	200g 国産	200g 外国産
  	 	 
500円	400円	200円



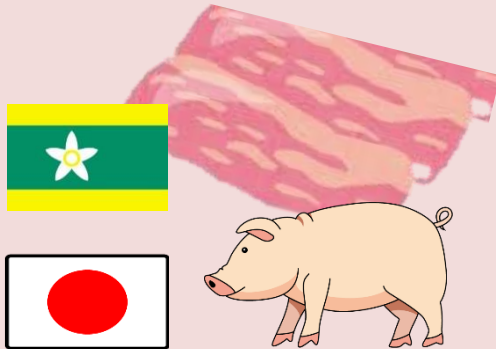
NPO消費者支援グループ ひめまる



肉2

①ぶた肉

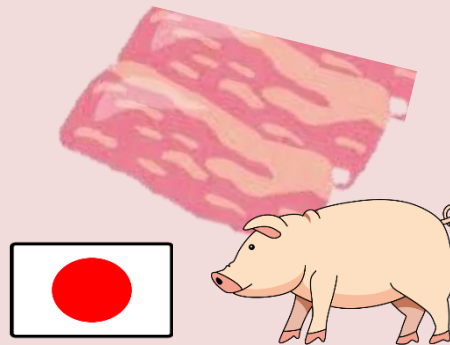
200g あまとろぶた



400円

②ぶた肉

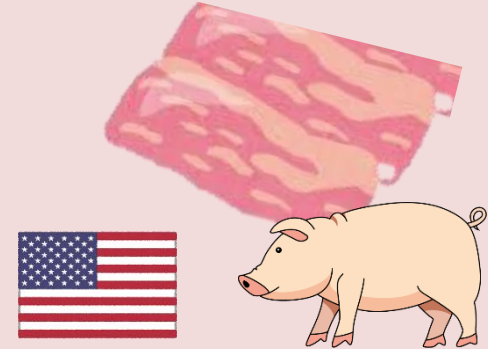
200g 国産



300円

③ぶた肉

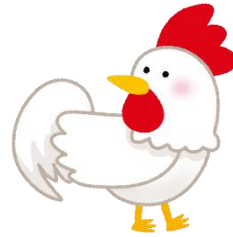
200g 外国産



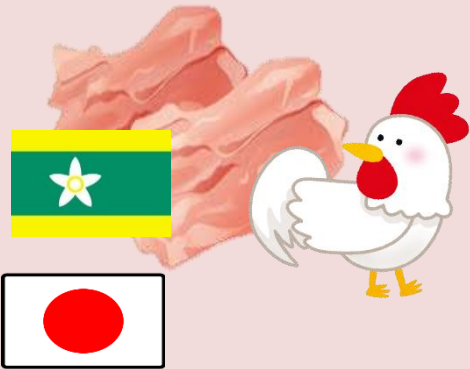
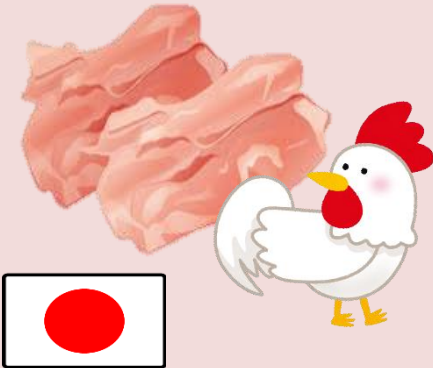
200円



NPO消費者支援グループ ひめまる



肉2

①とり肉	②とり肉	③とり肉
200g伊予赤どり	200g 国産	200g 外国産
		
300円	200円	160円

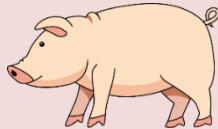
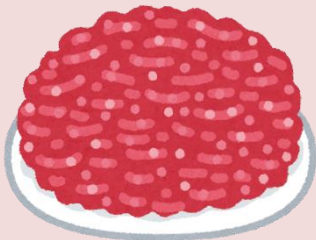
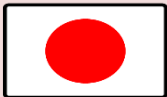


NPO消費者支援グループ ひめまる

肉2

①ひき肉

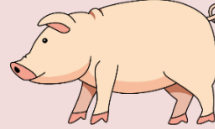
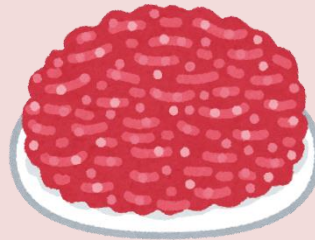
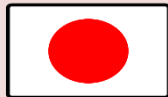
200g あまとろぶた



300円

②ひき肉

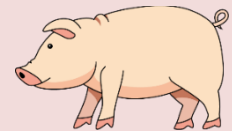
200g 国産



240円

③ひき肉

200g 外国産

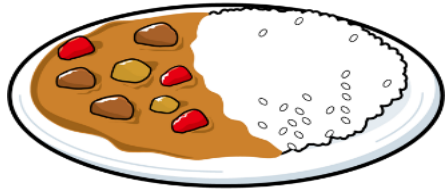


200円

SDGs買い物ゲーム



NPO消費者支援グループ ひめまる

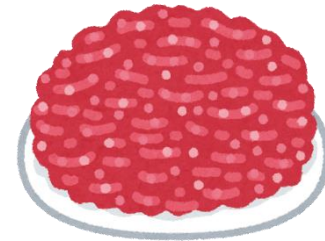
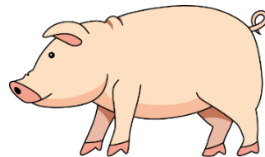
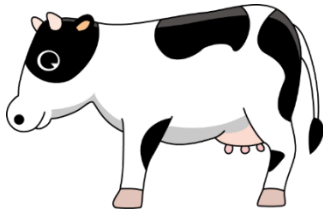


にく

肉3

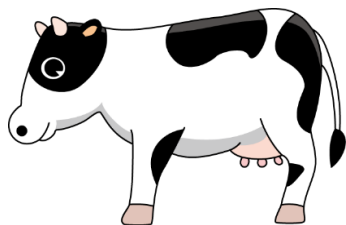
せん たく

選択カード





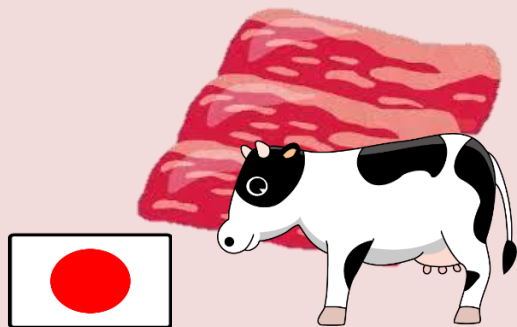
NPO消費者支援グループ ひめまる



肉3

①牛肉

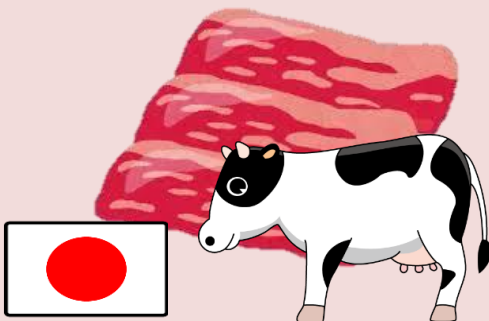
賞味期限: **きょう**
200g 国産



350円

②牛肉

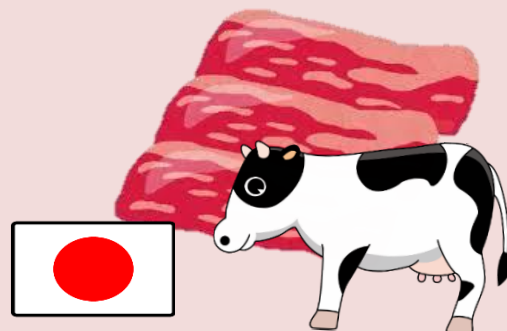
賞味期限: **あした**
200g 国産



400円

③牛肉

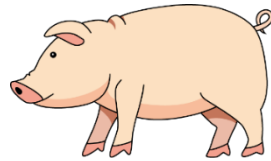
賞味期限: **あさって**
200g 国産



450円



NPO消費者支援グループ ひめまる

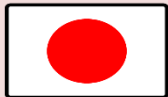


肉3

①ぶた肉

賞味期限: **きょう**

200g

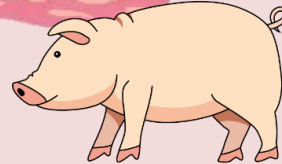
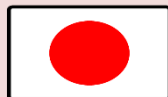


250円

②ぶた肉

賞味期限: **あした**

200g

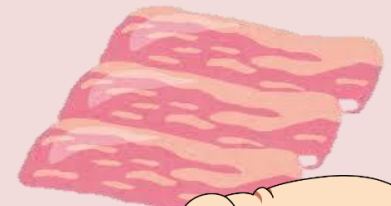


300円

③ぶた肉

賞味期限: **あさって**

200g



350円

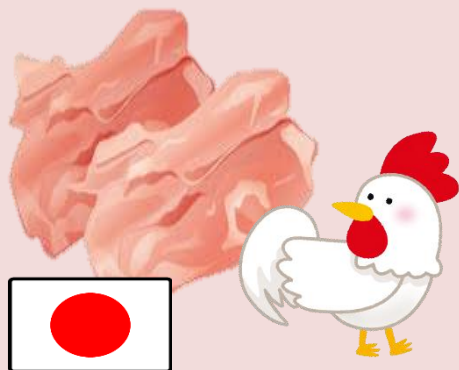


NPO消費者支援グループ ひめまる

肉3

①とり肉

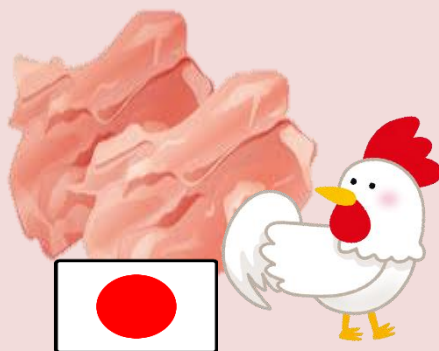
賞味期限: **きょう**
200g 国産



150円

②とり肉

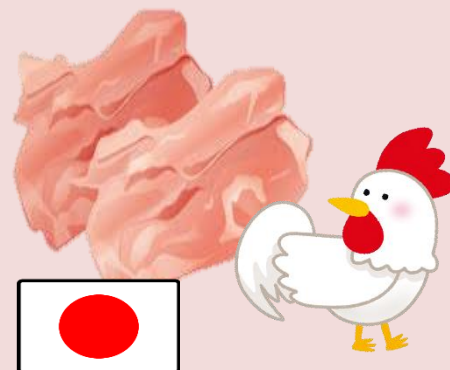
賞味期限: **あした**
200g 国産



200円

③とり肉

賞味期限: **あさって**
200g 国産



250円

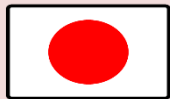


NPO消費者支援グループ ひめまる

肉3

①ひき肉

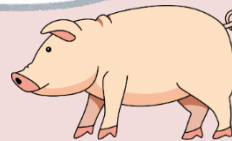
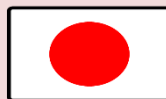
賞味期限: **きょう**
200g 国産



190円

②ひき肉

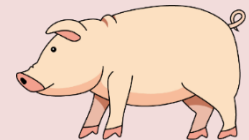
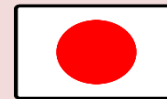
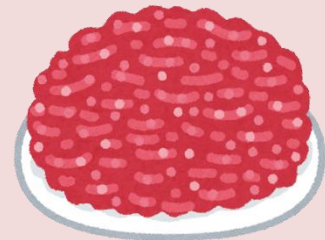
賞味期限: **あした**
200g 国産



240円

③ひき肉

賞味期限: **あさって**
200g 国産



280円

ご当地クイズ2

愛媛県が^{ながねん}長年の研究のすえ完成させた
ブランド^{ぶた}豚^{めいがら}の銘柄は？



- A 清流豚(せいいりゅうとん)
- B 甘とろ豚(あまとろぶた)
- C ひめ豚(ひめとん)

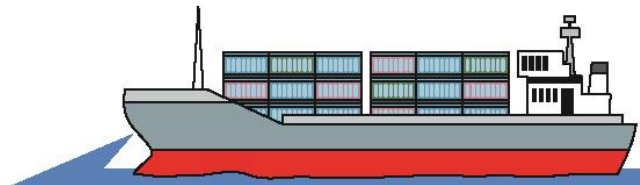
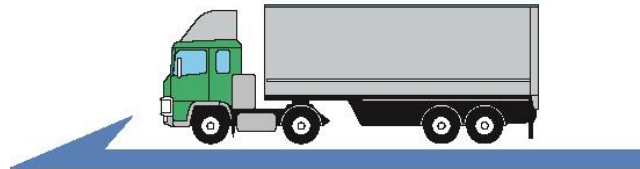
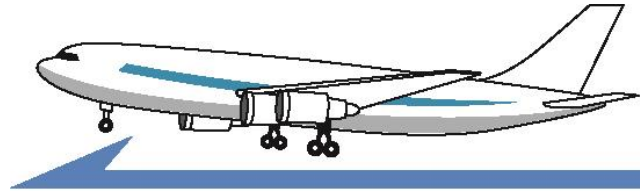
B ^{あま}甘^{ぶた}と^{ぶた}ろ豚

愛媛県は中四国地域で最も^{ようとん}養豚
の^{さか}盛んな県です。

その中でも、ブランド^{ぶた}豚は、やわ
らかさ、ジューシーさ、^{あぶらみ}脂身の美し
さの^{ようそ}三要素^{そろ}が揃った豚肉です。愛媛
県が^{しえん}支援して、^{しいくかんりてじゅん}飼育管理手順や
^{せんようしりょう}専用飼料、^{してい}指定した^{ようとん}養豚農家など、
^{てってい}徹底した安全・^{たいせい}安心体制で生産して
います。

共通クイズ5

にさんかたんそ はいしゅつ
CO₂(二酸化炭素)が多く排出され
ゆそうしゅだん
る輸送手段は何？



- A ひこうき 飛行機
- B トラック
- C ふね 船

A 飛行機（ひこうき）

ひこうき
飛行機やトラックは、てつどう ふね
鉄道や船と比べると、
ゆそう
輸送時間が短くなるメリットがある一
方で、にさんかたんそ
CO₂（二酸化炭素）のはいしゅつりょう
排出量は増加
し、ちきゅうおんだんか
地球温暖化につながっています。

共通クイズ6

じもと しんせん
地元の新鮮なトマトを使ったハンバーガーが人気です。

このように地元でとれたものを
しょうひ
地元で消費することを、何という？

- A じきゅうじそく 自給自足
- B ちさんちしょう 地産地消
- C さんちちよくそう 産地直送



ち さ ん ち し ょ う B 地産地消

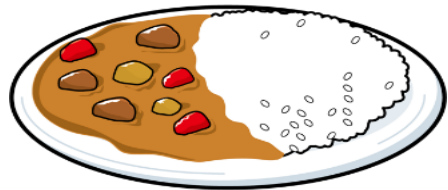
さんちちよくばいじょ
最近^{さんちちよくばいじょ}は産地直売所^{さんちちよくばいじょ}が全国各地にできました。

じもとせいさんしゃ
地元生産者の顔を見て、話して、どんな育て

き かい じょじょ ふ
方をしたかを知る機会も徐々に増えています。

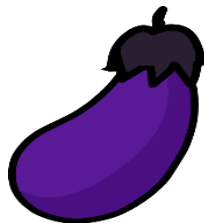
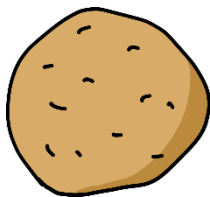
ゆ そう き ょ り の う さん ぶ つ
地産の物は輸送距離が短いので、農産物

しょうひしゃ しんせん とど
を消費者に新鮮なうちに届けられます



や さい た 野菜1・その他

せん たく 選択カード





NPO消費者支援グループ ひめまる

じゃがいも1

えひめけんさん

①愛媛県産

5個



200円

ひさいちしえん

②被災地支援

4個



160円

えひめけんさん

③県外産

5個

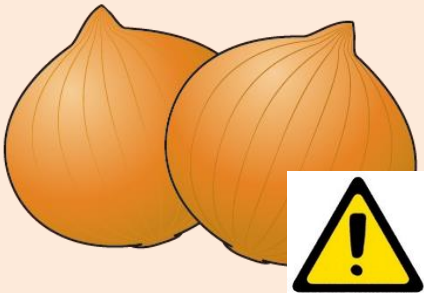
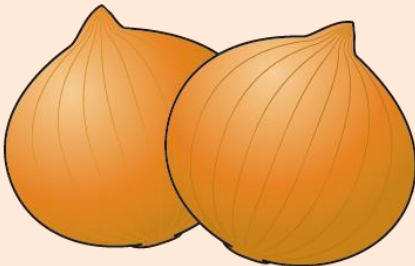


160円



NPO消費者支援グループ ひめまる

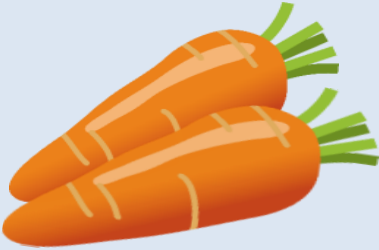
たまねぎ1

えひめけんさん ①愛媛県産	さんちちよくばい ②産地直売	けんがいさん ③県外産
2個 	2個とれたて 	3個お徳用 
150円	180円	200円



NPO消費者支援グループ ひめまる

にんじん1

えひめけんさん ①愛媛県産	えひめけんさん ②愛媛県産	けんがいさん ③県外産
3本 	2本 	2本 
150円	180円	150円



NPO消費者支援グループ ひめまる

なすび

愛媛県さん ①愛媛県産	けんがいさん ②県外産	さんちちよくばい ③産地直売
1本 	1本 	1本とれたて 
80円	100円	120円



NPO消費者支援グループ ひめまる

トマト

えひめけんさん ①愛媛県産	けんがいさん ②県外産	さんちちよくばい ③産地直売
1個 	1個 	1個とれたて 
80円	100円	120円



NPO消費者支援グループ ひめまる

オクラ

えひめけんさん

①愛媛県産

1パック



90円

けんがいさん

②県外産

1パック



110円

さんちちよくばい

③産地直売

1パックとれたて



130円



NPO消費者支援グループ ひめまる

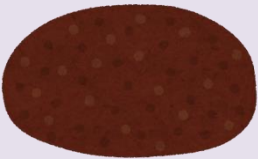
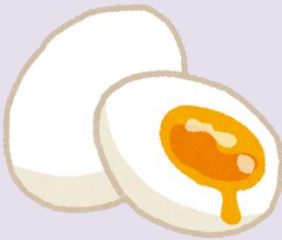
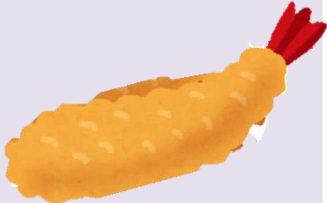
まとめ

えひめけんさん ①愛媛県産	けんがいさん ②県外産	さんちちよくばい ③産地直売
1袋 	1袋 	1袋とれたて 
90円	110円	130円

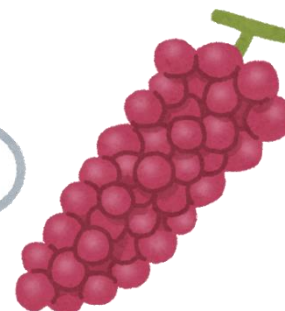
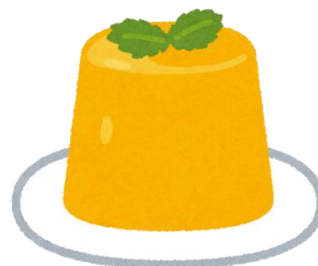
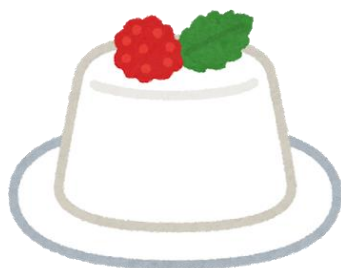
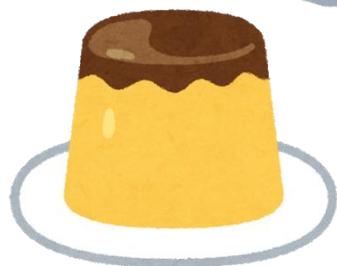


NPO消費者支援グループ ひめまる

トッピング

①ハン バーグ	②チーズ	③ゆで たまご	④から あげ	⑤エビ フライ
				
100円	50円	100円	200円	100円

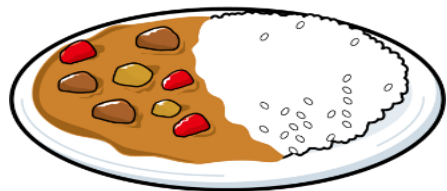
クイズに正解したら、
好きなものを1つプレゼント！



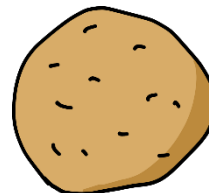
SDGs買い物ゲーム



NPO消費者支援グループ ひめまる



や さい
野菜2
せん たく
選択カード





NPO消費者支援グループ ひめまる

じゃがいも2

けんがいさん

①県外産

5個

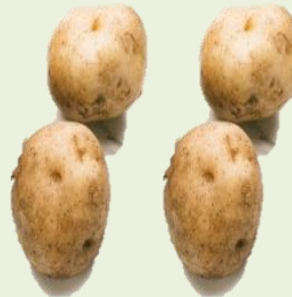


120円

えひめけんさん

②愛媛県産

4個



160円

えひめけんさん

③愛媛県産

3個有機栽培



160円



NPO消費者支援グループ ひめまる

じゃがいも2

けんがいさん

①県外産

5個



160円

えひめけんさん

②愛媛県産

5個お徳用



180円

さんちちよくばい

③産地直売

5個とれたて



160円



NPO消費者支援グループ ひめまる

たまねぎ2

えひめけんさん

①愛媛県産

1 個



110円

えひめけんさん

②愛媛県産

1 個 有機栽培



130円

ひさいちしえん

③被災地支援

1 個



130円



NPO消費者支援グループ ひめまる

たまねぎ2

さんちちよくばい

①産地直売

1個とれたて



90円

えひめけんさん

②愛媛県産

1個



110円

ひさいちしえん

③被災地支援

1個

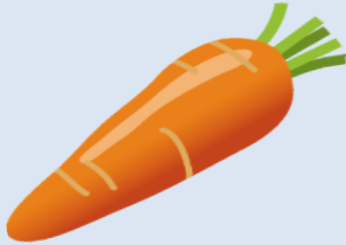


130円



NPO消費者支援グループ ひめまる

にんじん2

さんちちよくばい ①産地直売	えひめけんさん ②愛媛県産	ひさいちしえん ③被災地支援
1本とれたて 	1本 	1本 
80円	100円	120円



NPO消費者支援グループ ひめまる

にんじん2

えひめけんさん

①愛媛県産

1本有機栽培

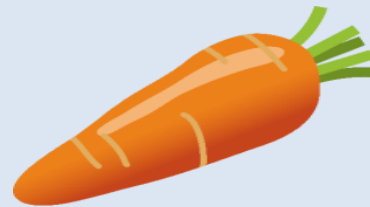


120円

えひめけんさん

②愛媛県産

1本

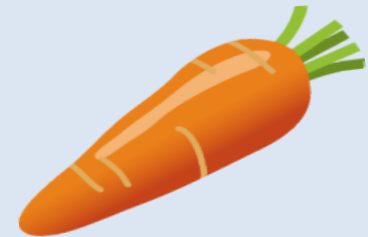


100円

ひさいちしえん

③被災地支援

1本



120円

SDGs カレー買い物ゲーム（すごろく） 買い物集計表

- ◆買った商品カードについている3色のシールをはろう。
- ◆どのような買い物のしかたをしたのか、ふりかえってみよう。

種 類	ポイントシール	合 計
赤 色 ()		
緑 色 ()		
黄 色 ()		

環境

社

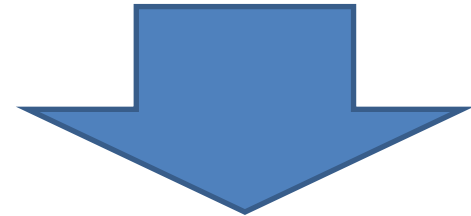
会

經 濟

わたしたちにできることは？



- たべきる
- つかいきる



たべものに感謝



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

1 貧困をなくそう



2 飢餓をゼロに



3 すべての人に健康と福祉を



4 質の高い教育をみんなに



5 ジェンダー平等を実現しよう



6 安全な水とトイレを世界中に



7 エネルギーをみんなにそしてクリーンに



8 働きがいも経済成長も



9 産業と技術革新の基盤をつくろう



10 人や国の不平等をなくそう



11 住み続けられるまちづくりを



12 つくる責任つかう責任



13 気候変動に具体的な対策を



14 海の豊かさを守ろう



15 陸の豊かさを守ろう



16 平和と公正をすべての人に



17 パートナーシップで目標を達成しよう



12 つくる責任
つかう責任



つくる責任 使う責任

人・社会・かんきょうについて
考えながら、行動しよう



じぶんたちにできることを
これからもかんがえていこう。

みんながクイズに答えてくれたから
こんなマークができあがったよ





SDGsについて勉強できましたか？
未来を変えるのはあなたたちです。
毎日の生活の中で、あなたたちにできることが
たくさんあります。SDGsを身近な問題ととらえ、
毎日の生活の中で、できることを積極的にやっ
ていきましょう。

おわり



NPO消費者教育支援グループ

ひめまる

