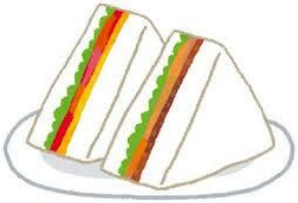
NPO消費者支援グループ　ひめまる

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（すいじゅん）にあります。さて何％くらい？

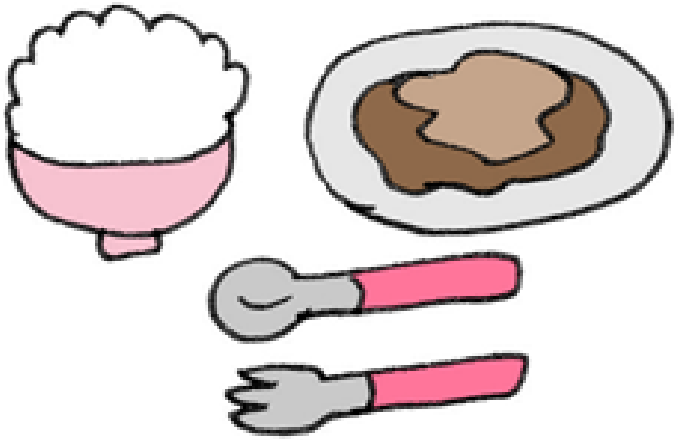
A　約 80％以上
B　約 50％
C　約 40％未満

Ｃ　約40％未満

日本は食　料 自給率（しょくりょうじきゅうりつ）が 40％を切っており、諸（しょ）外国から食料を外す。海外から食料を運ぶためにＣＯ２（二酸化炭素（にさんかたんそ））が排 出（はいしゅつ）され、地球温暖化（ちきゅうおんだんか）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(ちゃわん)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量(しょくりょうえんじょりょう)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日常生活(にちじょうせいかつ)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。

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(へ)らすための、「世界共通の合言葉(あいことば)」は何？

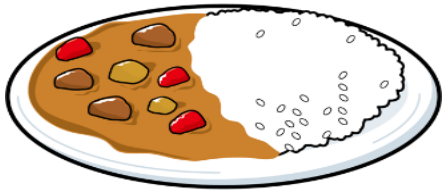
A　ごちそうさま

B　もったいない

C　いただきます

Ｂ　もったいない

環境分野(かんきょうぶんや)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」という日本語にとても感動したそうです。世界共通語の「MOTTAINAI(もったいない)」として広まりました。



NPO消費者支援グループ　ひめまる

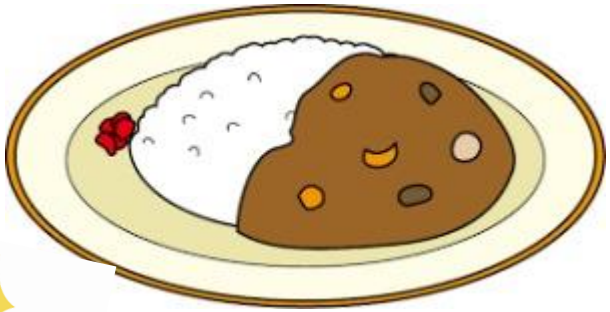
◆「SDGsカレー買い物ゲーム」のルール◆

買いすぎない！使い切る！食べきる！
じょうずに買い物をしよう！

① 班で、4～5人分つくろう。
② 1000円以内で材料を買おう。カレールーは用意しているよ。
③ スタートする時に、肉をどちらか選んで、買おう。
④ 買った材料をホワイトボードにはってみよう。
⑤ えらんだ理由も考えてみよう。

おいしいカレーをつくってみよう。

ビーフカレー



ポークカレー

あなたはどちらのカレーにする？

SDGsカレー買い物リスト

年　組　　名前

食　材（しょくざい）	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（1000円以内で買い物をします）				

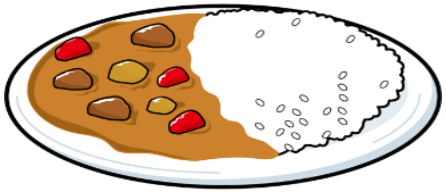
◆SDGssクイズの答えを書こう。

①	②	③	④	⑤

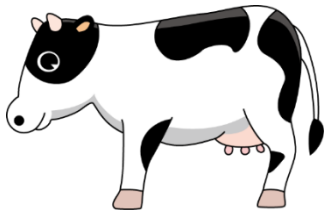
NPO消費者支援グループ　ひめまる

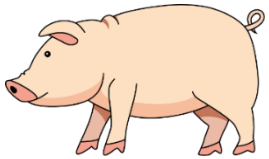
SDGs買い物ゲーム

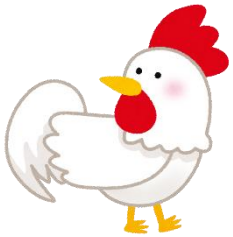
NPO消費者支援グループ　ひめまる

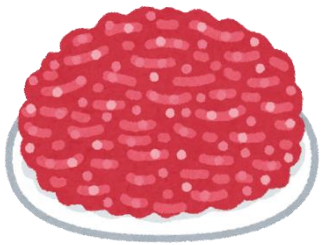


肉（にく）選択（せんたく）カード

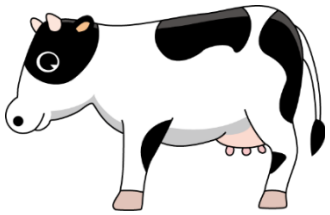




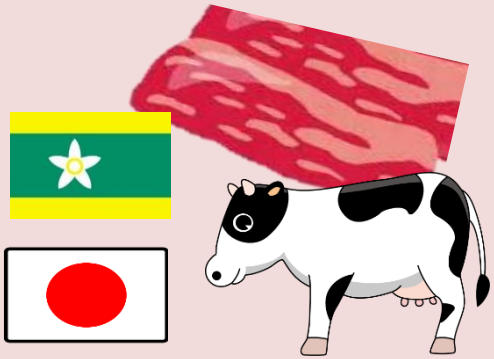
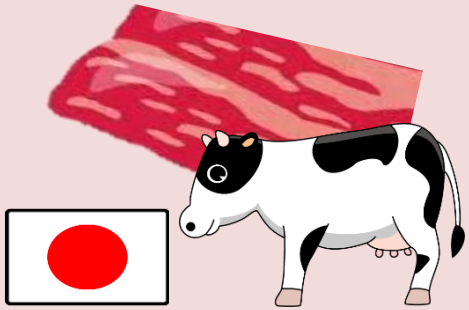
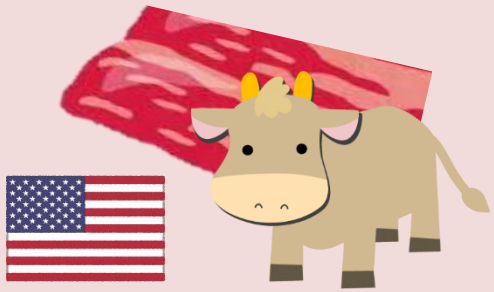




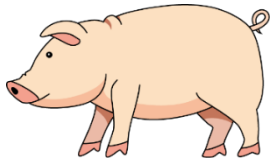
NPO消費者支援グループ　ひめまる



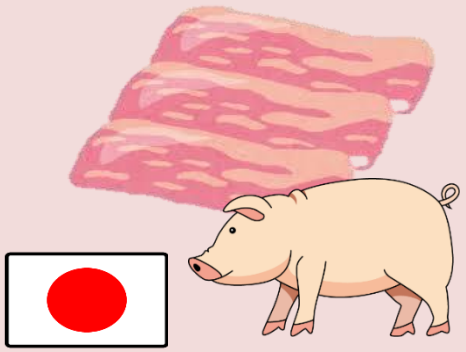
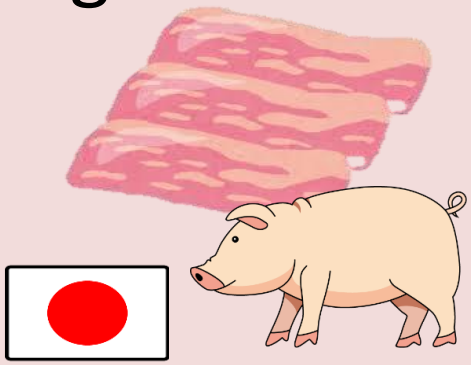
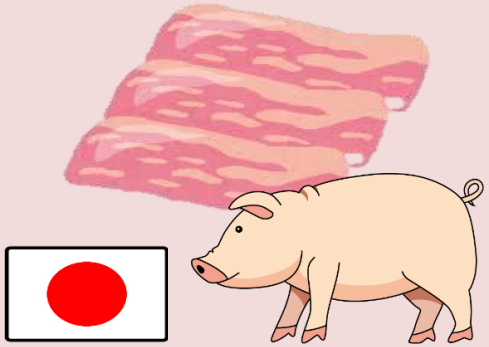
肉１

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	②ぶた肉	③ぶた肉
消費期限：きょう 200g 	消費期限：あした 200g 	消費期限：あさって 200g 
250円	**300円**	**350円**

ご当地クイズ２

愛媛県が長年（ながねん）の研究のすえ完成させた
ブランド豚（ぶた）の銘柄（めいがら）は？

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

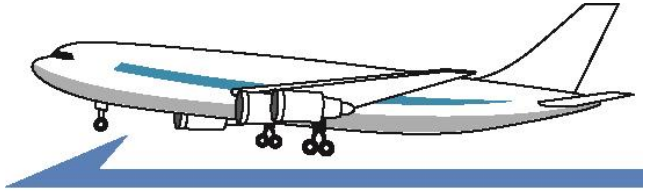
B　甘とろ豚

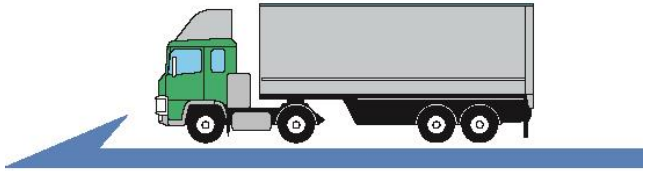
愛媛県は中四国地域で最も養豚の盛んな県です。

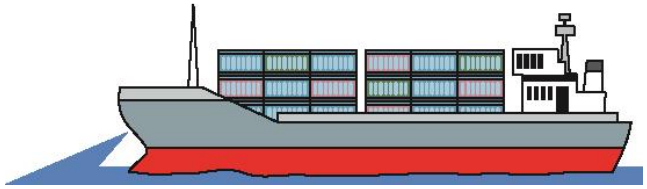
その中でも、ブランド豚は、やわらかさ、ジューシーさ、脂身の美しさの三要素が揃った豚肉です。愛媛県が支援して、飼育管理手順や専用飼料、指定した養豚農家など、徹底した安全・安心体制で生産しています。

共通クイズ５

CO2(二酸化炭素)が多く排出される輸送手段は何？







A　飛行機

B　トラック

C　船

A　飛行機(ひこうき)

飛行機(ひこうき)やトラックは、鉄道(てつどう)や船(ふね)と比べると、輸送(ゆそう)時間が短くなるメリットがある一方で、CO_2（二酸化炭素(にさんかたんそ)）の排出量(はいしゅつりょう)は増加し、**地球温暖化**(ちきゅうおんだんか)につながっています。

共通クイズ６

地元(じもと)の新鮮(しんせん)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
地元で消費(しょうひ)することを、何という？

A　自給自足(じきゅうじそく)
B　地産地消(ちさんちしょう)
C　産地直送(さんちちょくそう)

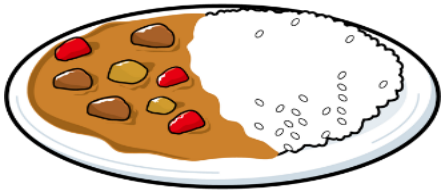
B　地産地消

最近は産地直売所が全国各地にできました。地元生産者の顔を見て、話して、どんな育て方をしたかを知る機会も徐々に増えています。

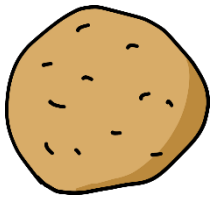
　地産の物は輸送距離が短いので、農産物を消費者に新鮮なうちに届けることができます

SDGs買い物ゲーム

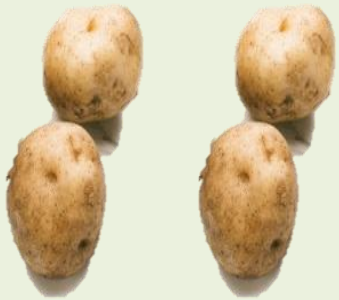
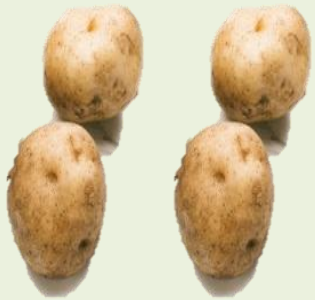
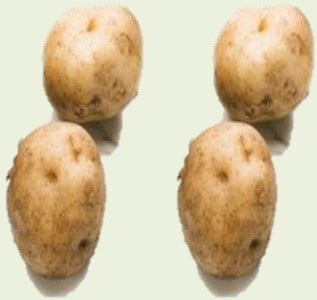
NPO消費者支援グループ　ひめまる



野菜（やさい）選択（せんたく）カード

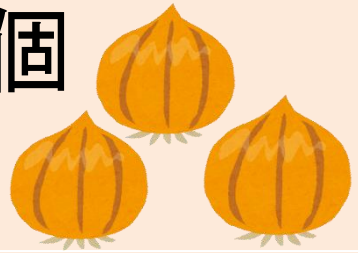
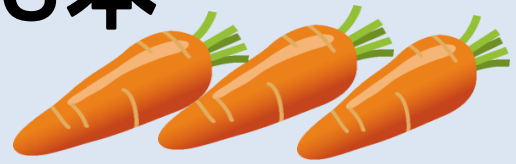


じゃがいも

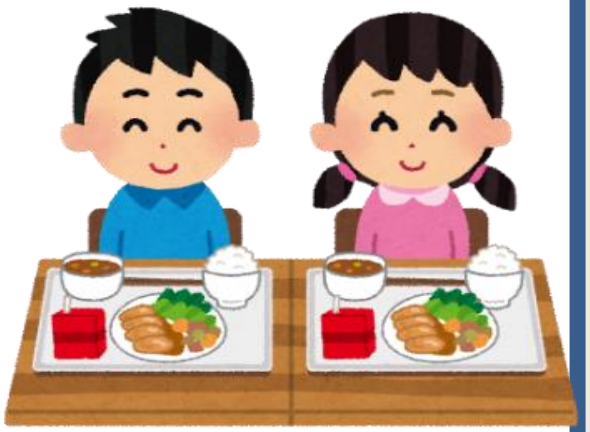
えひめ　けん　さん ①愛媛県産	ひ　さい　ち　しえん ②被災地支援	ほっかい　どう　さん ③北海道産
４個 	４個 	４個 
200円	**200円**	**160円**

NPO消費者支援グループ　ひめまる

たまねぎとにんじんセット

えひめけんさん ①愛媛県産	ゆう き さいばい ②有機栽培	お とく よう ③お徳用
2個 	2個 JAS 認定機関名	3個 
150円	**200円**	**200円**
1本 	1本 JAS 認定機関名	3本 
100円	**150円**	**200円**

発表例



肉カード

じゃがいもカード

にんじんカード

たまねぎカード

- えらんだ理由を書こう。

肉

じゃがいも

たまねぎ・
にんじんセット

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

ごちそうさま
でした

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 陸の豊かさも守ろう
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

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。

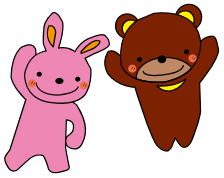
みんながクイズに答えてくれたから
こんなマークができあがったよ

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

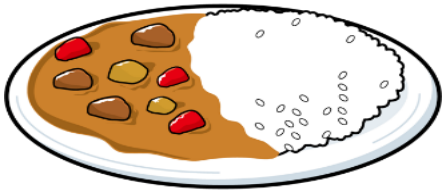
NPO消費者教育支援グループ

ひめまる



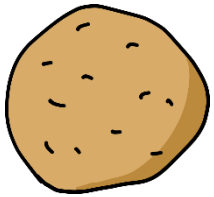
SDGs買い物ゲーム

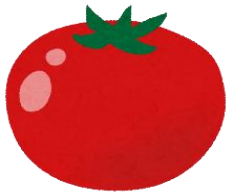
NPO消費者支援グループ　ひめまる

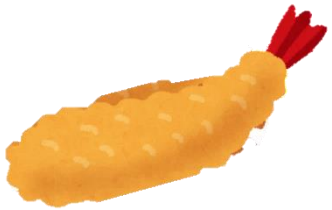


野菜(やさい)2・その他(た)

選択(せんたく)カード







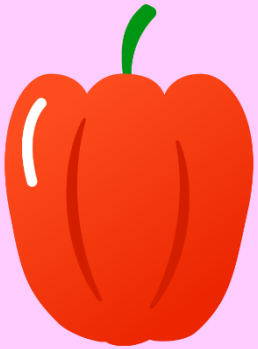
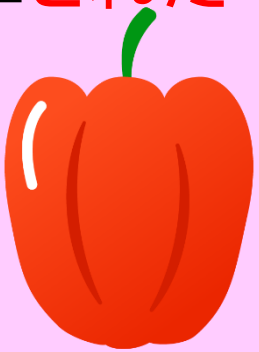
NPO消費者支援グループ　ひめまる

なすび

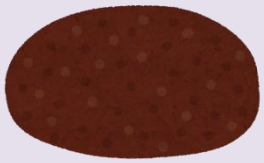
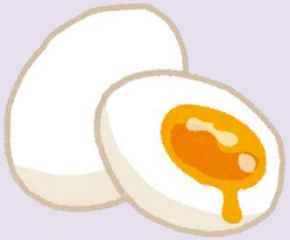
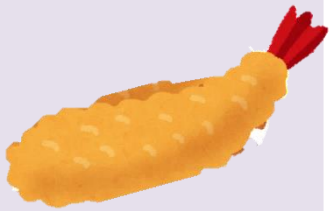
愛媛県さん ①愛媛県産	けんがいさん ②県外産	さんちちょくばい ③産地直売
1本 	1本 	1本とれたて
80円	**100円**	**120円**

NPO消費者支援グループ　ひめまる

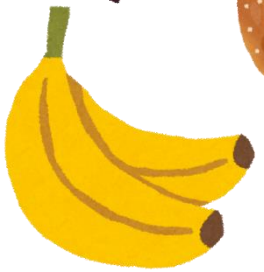
パプリカ

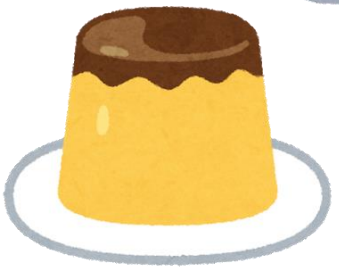
えひめけんさん ①愛媛県産	けんがいさん ②外国産	さんちちょくばい ③産地直売
1こ	1こ 	1ことれたて 
80円	**120円**	**100円**

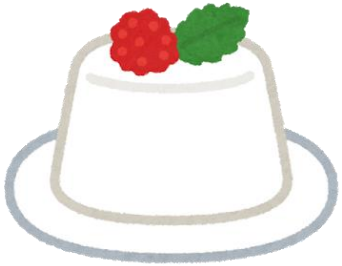
トッピング

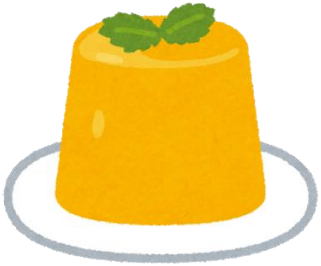
①ハンバーグ	②チーズ	③ゆでたまご	④からあげ	⑤エビフライ
				
100円	50円	100円	200円	100円

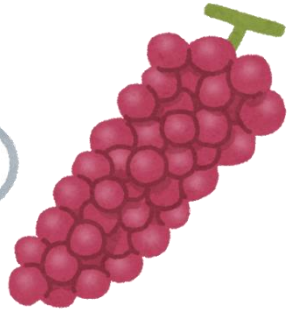
クイズに正解したら、
すきなものを１つプレゼント！











発表例2

①自分たちでえらんだ食材カードをはろう！えらんだ理由もかこうね。

肉カード

じゃがいもカード

にんじんカード

②トッピングは1つだけえらんでね

③サイドメニューはいくつえらんでもいいよ