



NPO消費者支援グループ ひめまる

手巻きずし 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



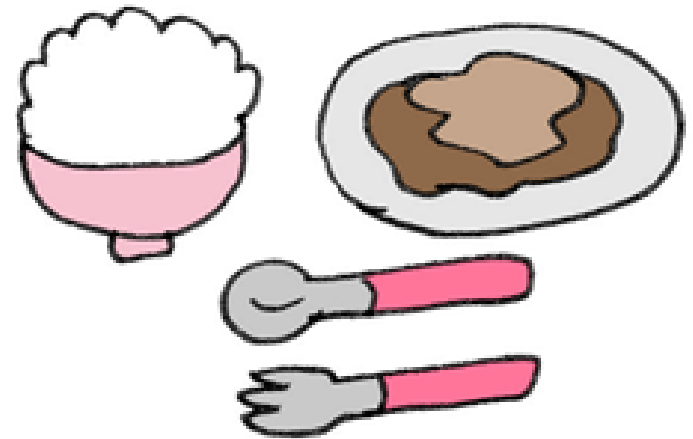
- A 約 80%以上
- B 約 50%
- C 約 40%未満

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CO₂（^{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。

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。





NPO消費者支援グループ ひめまる

「SDGs手巻きずし買い物ゲーム」のルール

買いすぎない！使い切る！食べきる！
じょうずに買い物しよう！

- ① 班で、**4～5人分**つくろう。
- ② **1500円以内**で材料を買おう。
- ③ スタートする時に、米、のいを選んで、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。

SDGs手巻きずし買い物リスト



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(1500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



すしクイズ5

すいさんぶつ しょうひん
水産物の商品についている
かんきょう はいりょ
環境に配慮したラベルのうち、
ぎょぎょう しめ
漁業を示さないラベルはど
れ？

にんしょう
A MSC認証(海のエコラベル)



ゆう き
B 有機JAS マーク



にんしょう
C asc認証



ご当地クイズ3

愛媛県では、日本一の生産量をほこる魚があります。その魚は何？



- A タイ
- B マグロ
- C アジ

A タイ

愛媛県は、タイの漁獲量ぎょかくりょうが日本一
で、真鯛まだいは愛媛県の県魚けんぎょです。

宇和海うわかいは日本有数の透明ゆうすうで美しい
海であり、植物プランクトン、酸素さんそがたく
さんふく含まれている豊かな漁場ゆたぎょじょうです。

黒潮くろしおの一部こが流れ込み、いつも海水
が新鮮しんせんな状態じょうたいで保たれてたもいます。



NPO消費者支援グループ ひめまる

こめとのり

①愛媛産



600円

②産地特定



800円

ひさいちしえん
③被災地支援



600円

SDGs買い物ゲーム

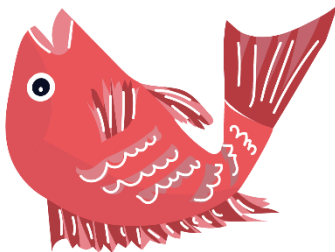


NPO消費者支援グループ ひめまる



さかな
魚

せん たく
選択カード





NPO消費者支援グループ ひめまる

えび

がいにくさん
①外国産
ブラックタイガー

消費期限 あした



1尾100円

せとうちさん
②瀬戸内産

消費期限 あした



1尾150円

③県内産
ほうしひん
奉仕品

消費期限 きょう

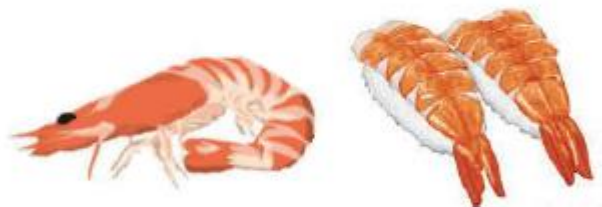


2尾100円

すしクイズ 10

エビの養殖はアジアが世界の生産量の大部分を占めています。

ここで働いている人(労働者)が困っていることは何？



- A 長時間働き、賃金が安い
- B 短時間働き、賃金が安い
- C 仕事の仕方が分からない



NPO消費者支援グループ ひめまる

鯛(たい)の切り身(3切れ)

え ひめ けん さん
①愛媛県産

愛鯛(あいたい)



3切れ300円

②海のエコ
ラベル



3切れ400円

③県外産



3切れ200円



こめ

や

さい

米・野菜

せん

たく

選択カード





NPO消費者支援グループ ひめまる

きゅうり

① おお ず さん 大洲産



2本 100円

② おお ふくろ 大袋



5本 150円

③ 1本売り



1本 60円

発表例

米、のり
カード

えび
カード

たい
カード

きゅうり
カード

- えらんだ理由を書こう。

米、のり

えび

たい

きゅうり



すしクイズ8

にぎりずし一貫^{かん}(20g)のしゃ
り^{はん}(ご飯)を作るには、どのくら
いの水が使われている？



- A 7.4 リットル
- B 74 リットル
- C 740 リットル

共通クイズ3

海にすてられるごみで、健康に悪い
影響をあたえることで問題となっているものは何？



- A ビン
- B カン
- C プラスチック

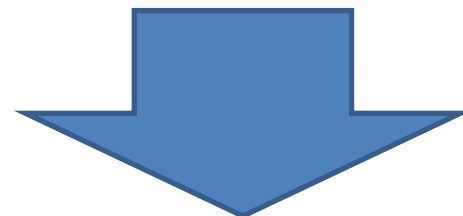
C プラスチック

プラスチックのごみが海に流されると、
小さなマイクロプラスチックというごみにな
ります。^{さいきん}最近、このマイクロプラスチック
が魚の中からたくさん見つかっています。
これは、海の自然を^{し ぜん}こわすだけでなく、魚を
食べる私たちの^{けんこう}健康にも^{えいきょう}影響しています。

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



「いただきます」、「ごちそうさま」の意味を考えよう

いただきます



「あなたの命を私の命にさせていただきます。」
という食べ物への感謝

料理を作ってくれた人、
野菜を育ててくれた人、
魚を獲ってくれた人への感謝

ごちそうさま

ご馳走は「走りまわる」という意味

昔は食材をそろえることはとても大変なことで、
食事を用意してくれた人へ「そこまでしてくれて
ありがとう」という感謝

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



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。



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

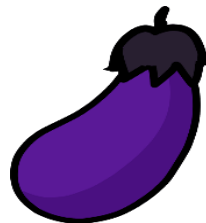
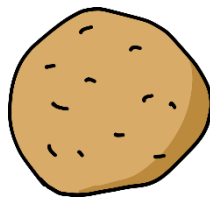




野菜^る2・さい^{さい}その他^た



せん^{せん}たく^{たく}選択カード





NPO消費者支援グループ ひめまる

シソの葉(おおば)

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



NPO消費者支援グループ ひめまる

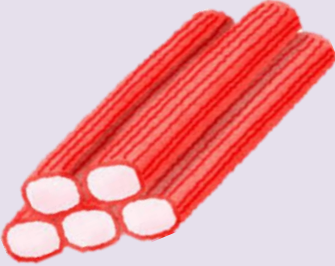
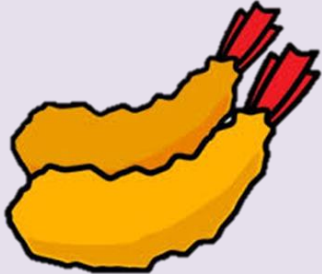
カイワレダイコン

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

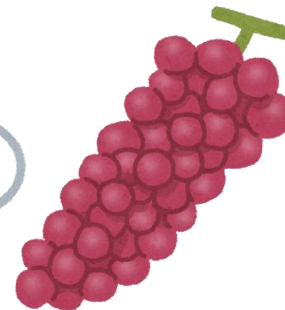
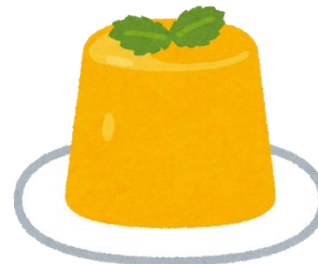
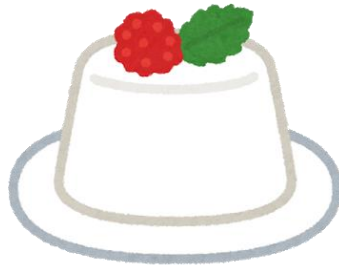
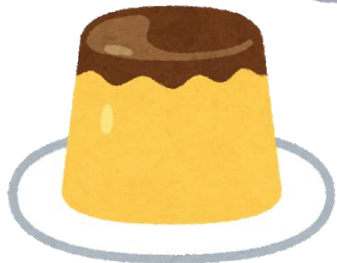


NPO消費者支援グループ ひめまる

トッピングシート: 1つだけえます

①納豆	②ツナ	③玉子 焼き	④かに かま	⑤エビ フライ
				
100円	100円	100円	100円	200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。

こめ・のり
カード

えび
カード

たい
カード

きゅうり
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

