



NPO消費者支援グループ ひめまる

サンドイッチ SDGs買い物ゲーム

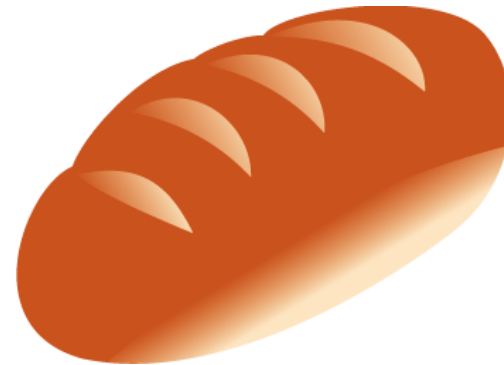
班ごとに、4つのメニューの中から、食ロスや地球環境にもよい食事を作ります。

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。



ご当地クイズ4

愛媛県では、日本一収穫量が多い穀類でパンなどを製造しています。どの穀類でしょうか？



- A 小麦
- B 米
- C はだか麦

C はだか麦

愛媛県は「はだか麦」の収穫量しゅうかくりょうが日本一です
はだか麦とグルテンを使ったパンやお菓子かしを
開発しました。はだか麦は大麦おおむぎの一種で、雨
や寒さに弱いため、雨の少ない瀬戸内地域せとうちちいきを
中心に栽培さいばいされています。麦ごはんとして
直接ちよくせつ食べたり、麦みそや麦焼酎しょうちゅう・麦茶げんりょうの原料・
家畜かちくの飼料しりょうとして利用りょうされたりします。

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



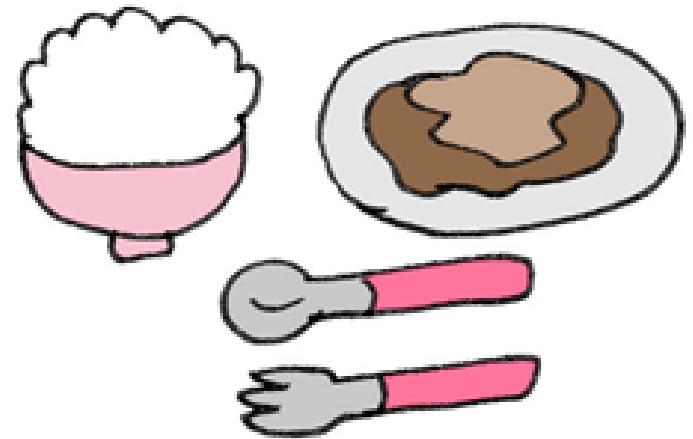
- A 約 80%以上
- B 約 50%
- C 約 40%未満

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、
諸外国しょから食料を外す。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

にとと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。



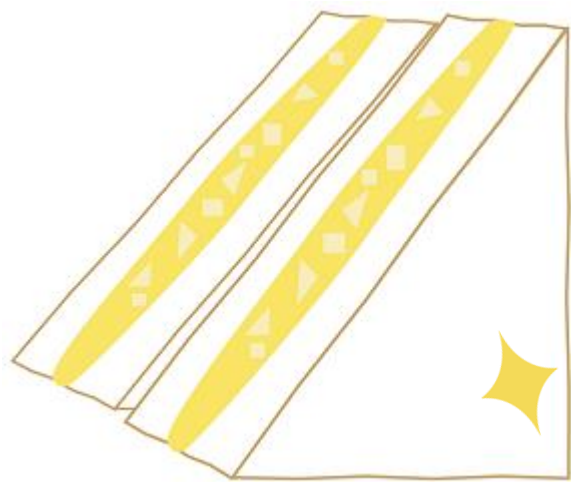


◆「SDGsサンドイッチ買い物ゲーム」 のルール◆

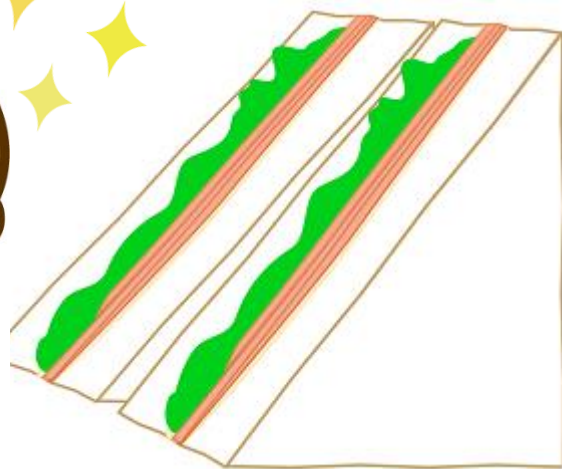
**買いすぎない！使い切る！食べきる！
じょうずに買い物をしよう！**

- ① 班で、**4～5人分**つくろう。
- ② **1000円以内**で材料を買おう。食パンは用意しているよ。
- ③ スタートする時に、たまごサンドとハムサンドのどちらかを
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。

おいしいサンドイッチをつくってみよう。



たまごサンドイッチ



ハムサンドイッチ

あなたはどちらのサンドイッチにする？

SDGsサンドイッチ買い物リスト



年 組 名前

しょうざい 食 材	えらんだ番号	どうしてその食材を選んだのですか (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)				

◆SDGsクイズの答えを書こう。

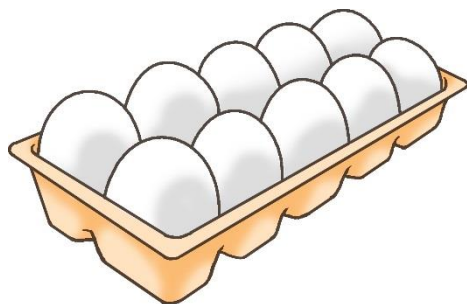
①	②	③	④	⑤





ハム・たまご

せん たく
選択カード





NPO消費者支援グループ ひめまる

ハム

①ハム

消費期限: **1週間**
200g



300円

②ハム

消費期限: **明後日**
200g

2割引

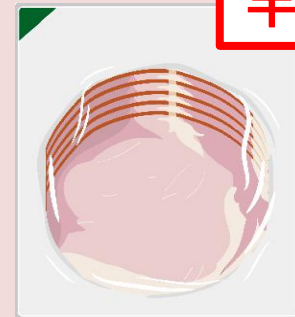


240円

③ハム

消費期限: **今日**
200g

半額



150円

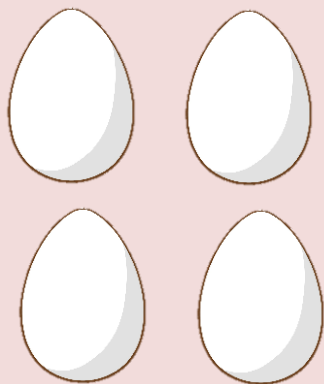


NPO消費者支援グループ ひめまる

たまご

①たまご

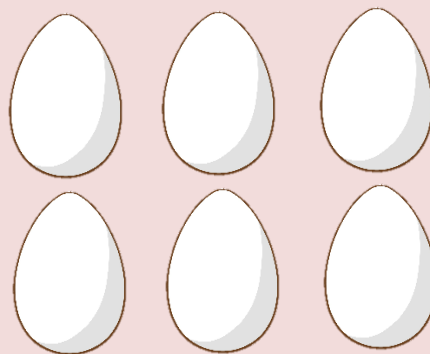
4個



160円

②たまご

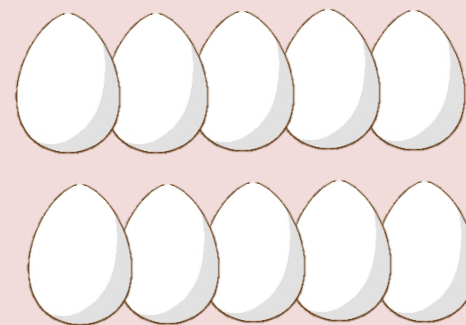
6個



240円

③たまご

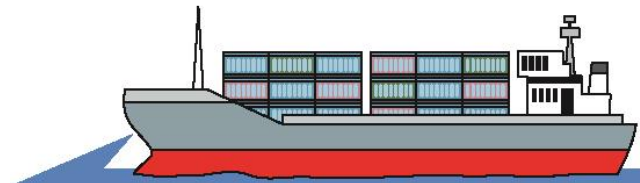
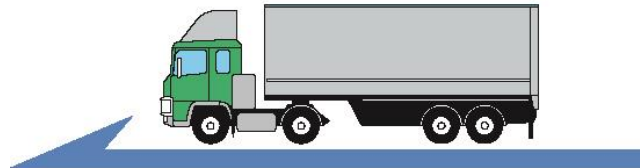
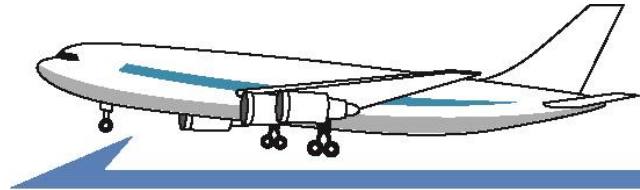
10個



300円

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。

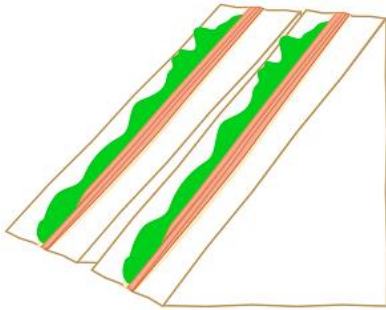
ゆ そう き ょ り の う さ ん ぶ つ
地産の物は輸送距離が短いので、農産物

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



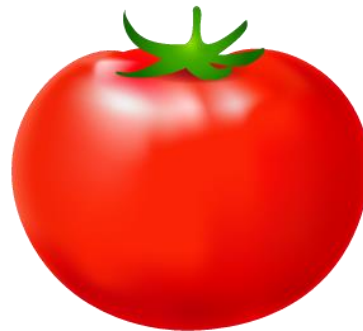
やさい

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

レタス

えひめ けん さん

①愛媛県産

1個



200円

ひ さい ち しえん

②被災地支援

1個



200円

くまもと さん

③熊本産

1個



160円



NPO消費者支援グループ ひめまる

トマト・きゅうり

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  	3個 
120円	180円	180円
1本 	1本  	3本 
80円	100円	150円

発表例

カード
卵・ハム

カード
レタス

カード
トマト

カード
きゅうり

- えらんだ理由を書こう。

たまご・ハム

レタス

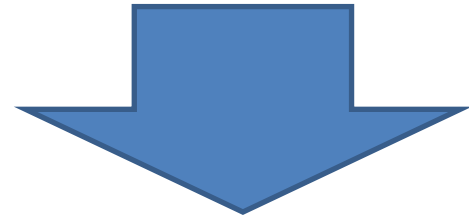
トマト・きゅうりセット



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



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



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

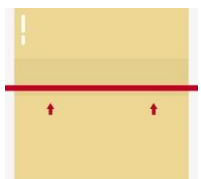
ひめまる





その他^た

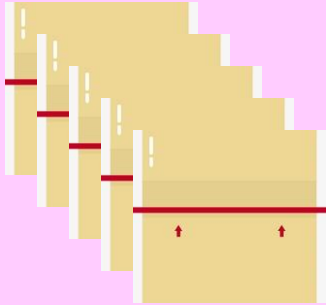
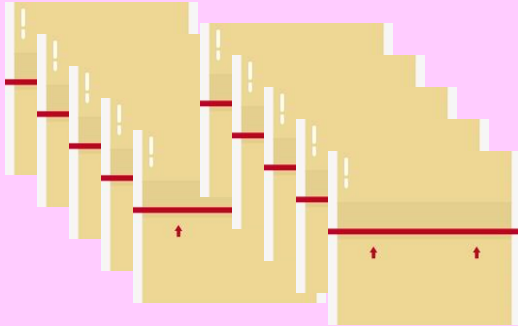
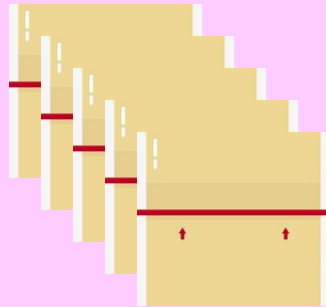
せん たく
選択カード





NPO消費者支援グループ ひめまる

スライスチーズ

①	②	③
5枚	10枚 お徳用	消費期限明日
		
150円	200円	100円



NPO消費者支援グループ ひめまる

ツナ缶

①

1個70g



100円

②

1個150g



150円

③

3個210g



250円

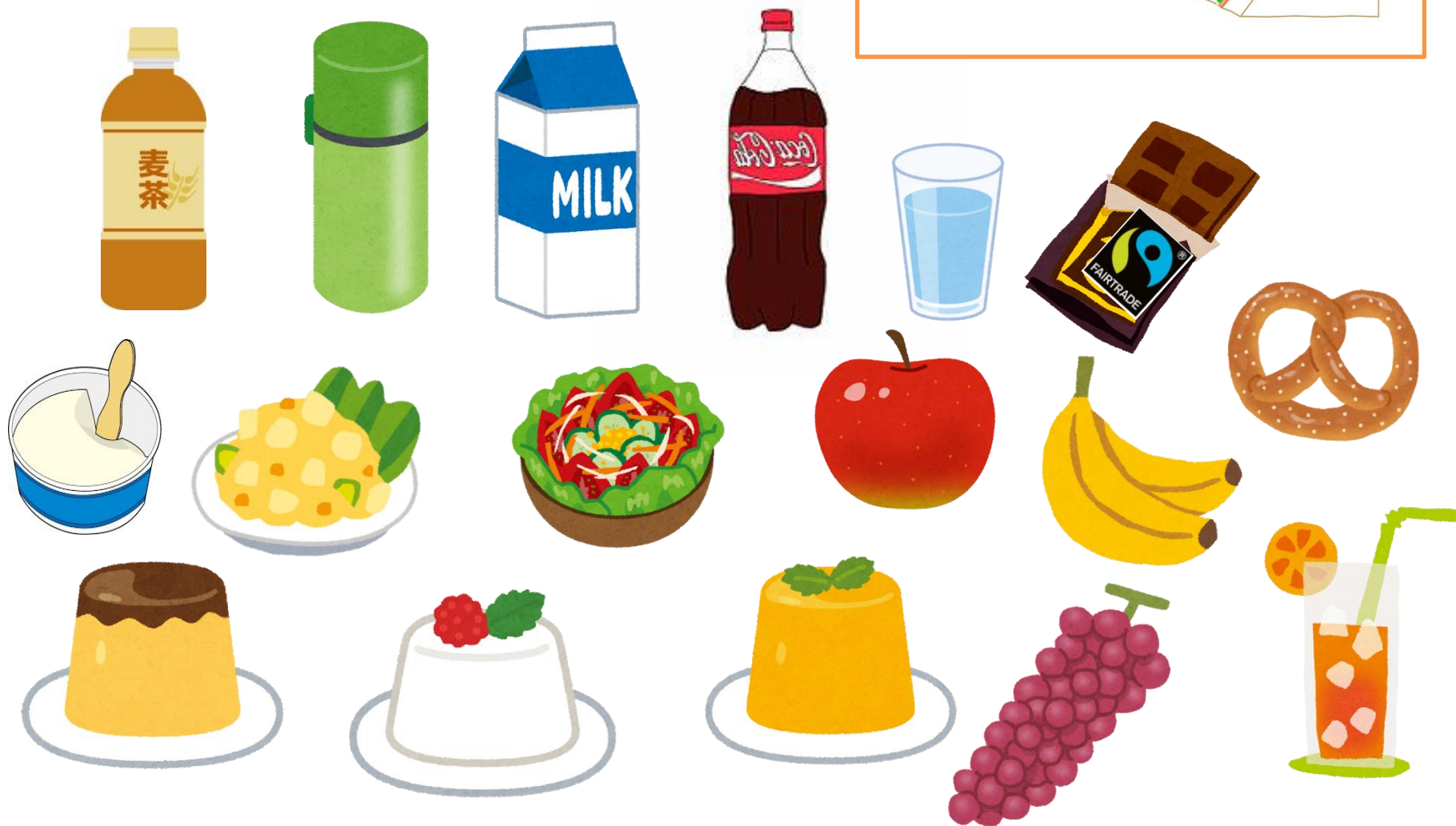
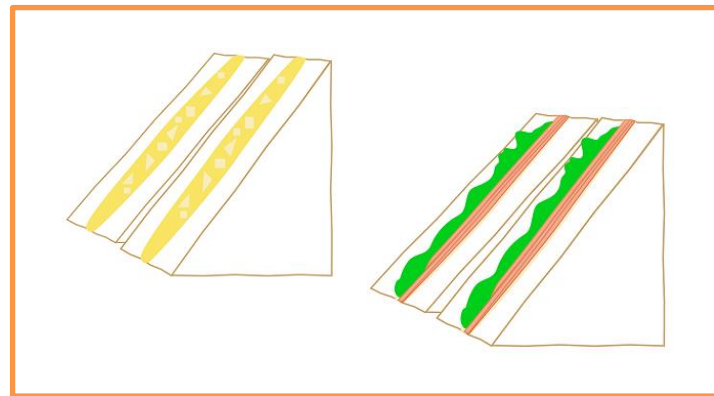


NPO消費者支援グループ ひめまる

トッピング

① コロッケ	②ポテト サラダ	③ 生クリーム	④ フルーツ缶	⑤いちご ジャム
2個 				
200円	200円	250円	200円	150円

クイズに正解したら、
好きなものを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。

カード
ハム・卵

カード
レタス

カード
トマト

カード
きゅうり

②トッピングから
選んで、2つ目の
サンドイッチを
作ってね。

③サイドメニューはいく
つえらんでもいいよ。

