

私が普段から取り組んでいること



資源ゴミを分別する。牛乳パックは洗って、近所のスーパーへ返却する。



クリーニングのうめいカバーは、プラゴミへ。ハンガーは回収BOXへ。



洗濯、シャンプーなど詰め替えている。習字のぼくじゅうも詰め替えている。



四人姉妹なので、お下がりは当たり前。あまりキレイではないがまだ使える末っ子のものは、近所や友達にあげる。おもちゃやパズルは末っ子の通っているこども園に寄付した。



使わなくなつた衣類は、近所のデポへ。ユニクロや無印は自社のものだけだが、ここはアルペン以外の衣類もOK。



今年は、姉のランドセルを財布へリメイクした。私もこんな財布がほしい。

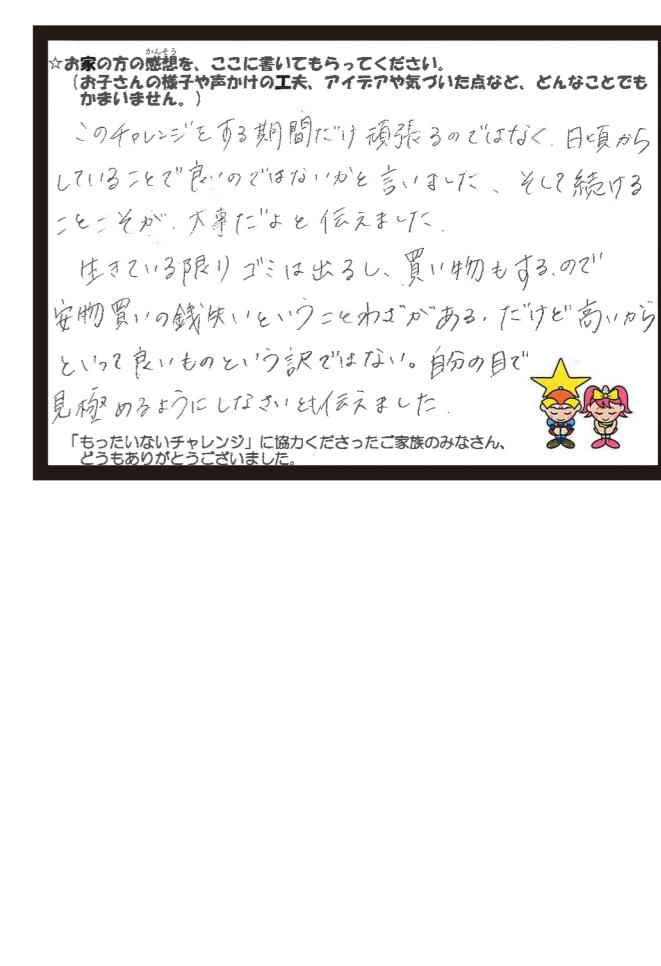
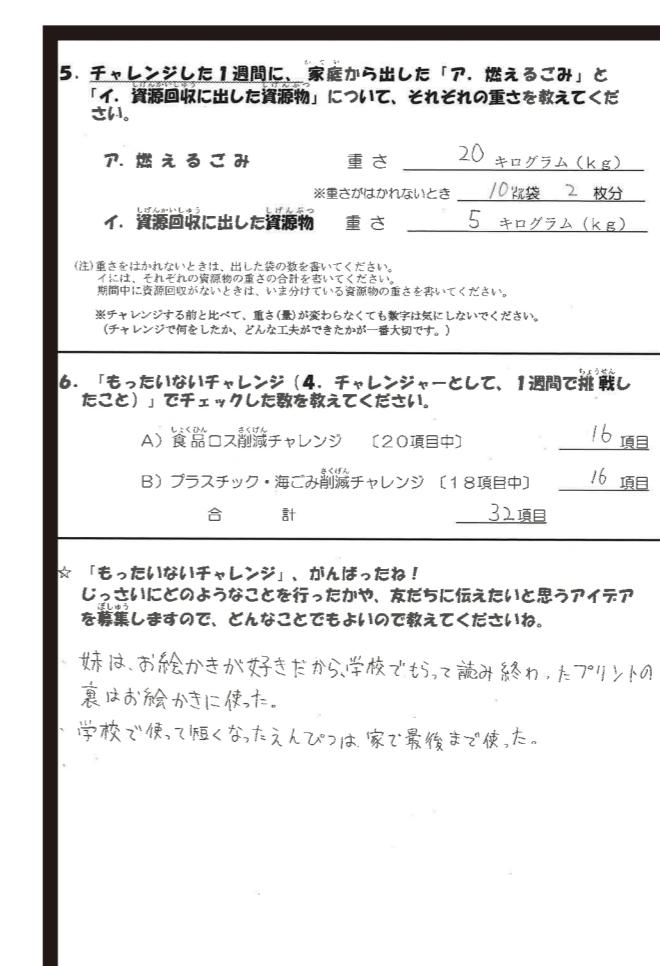
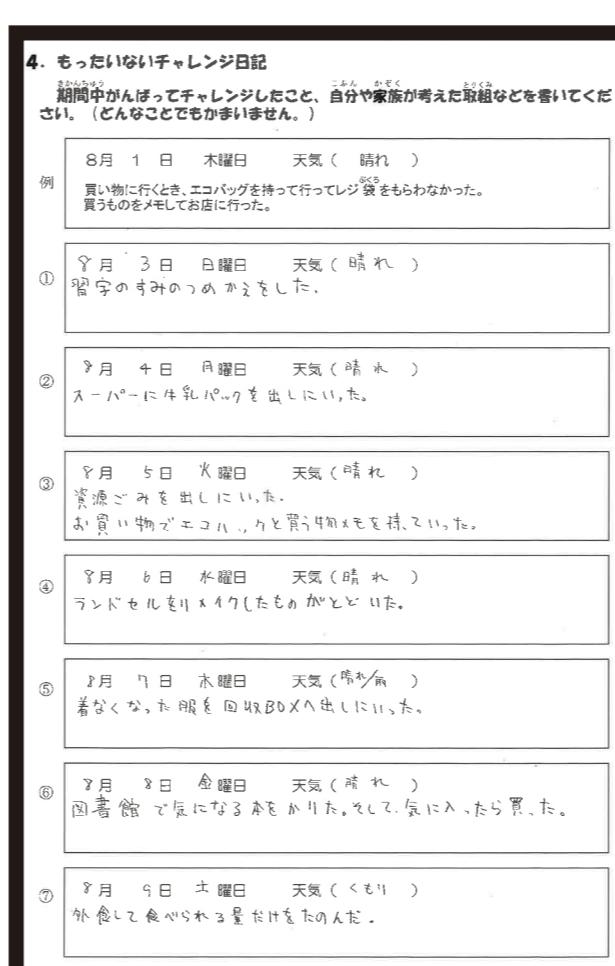
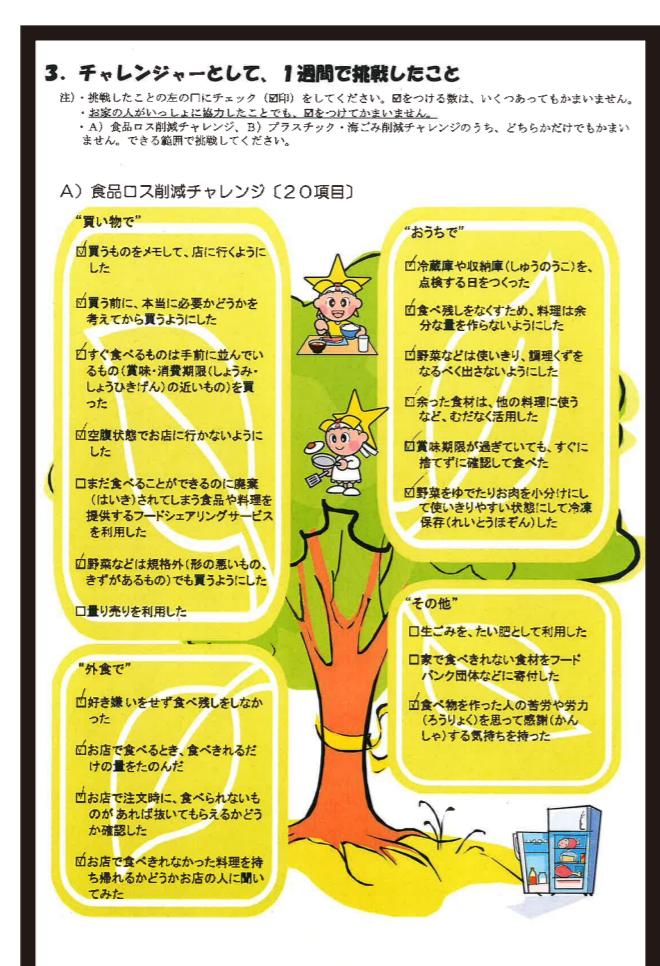
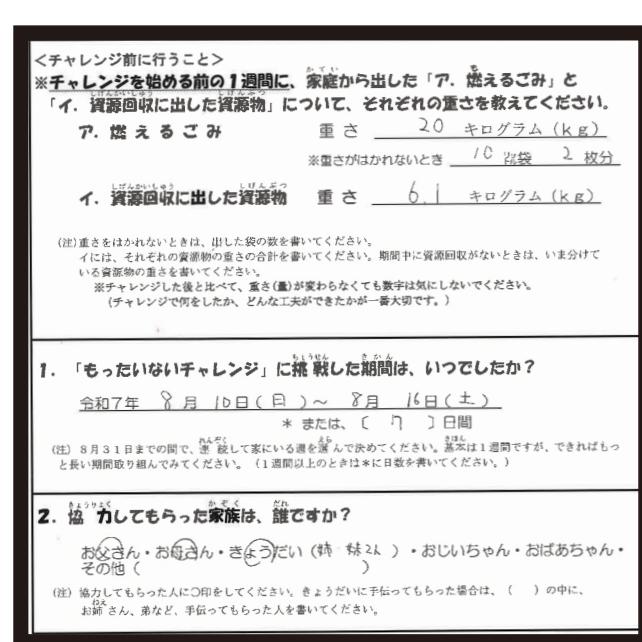


おじいちゃん、おばあちゃんが作っているものをいた季節の野菜を一度にたくさんもらつたら近所の人へおすそわけ。うめ酒や漬け物も作たりしている。おみそは、蒜山のひいおばあちゃんから分けてもらつたりしている。



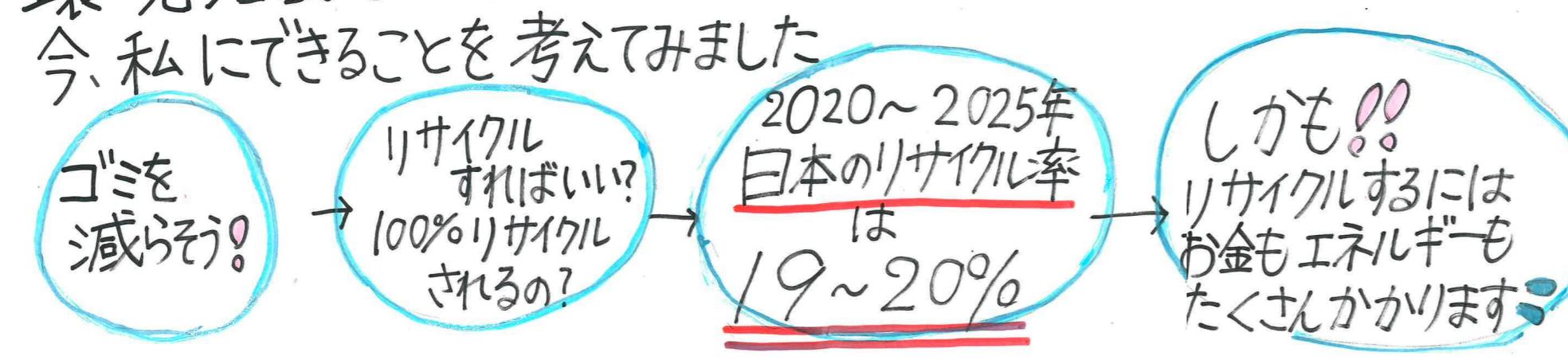
使い終わった物で誰かのために。使う。テトラパックは、難病の子どもたちのために。教材や備品を購入していける。また、一部はへき地校や特別学校、被災地の学校など教育環境が恵まれない子ども達の支援に充てられる。





リサイクルはもちろん大切!でももっと大切なことは... 元からのゴミを減らして、環境にやさしい生活を心がけよう!!

環境活動家の谷口たかひさんのおはなしを聞いて
今、私にできることを考えました



じゃあどうすればいい?

最初からできるだけゴミを出さない工夫が大切!

以前から続けて取り組んでいること

- ・エコバックの持参・コンポストで生ゴミの分解
- ・容器を持参して量り売りのお店を利用など。

こんなことにもチャレンジしてみたよ



スーパーでお肉やお魚を
買った時に、台に置いて
ある袋は使わず新聞紙
で包んで持つ帰る



ビニールを持っておやつを買う
スイカの皮は小さく切ること



お肉屋さんにあらかじめ
許可をもらって家から
容器を持参しました。
隣の肉屋にドキドキした
けど「お魚屋さんもいいよ」と
言ってくれたので「まだ
してくれるお店もたくさん
あります」

生ゴミを減らせて、栄養もたくさん!
ベジプロス

ベジプロスの作り方

- ① 大きめのおなべに
お水を1300mlと
よく洗った野菜の
切れ端を入れる。
- ② 火を引ける前に
料理酒を
小さじ1杯
かえる。
- ③ 弱火で30分
くらい煮る
アツもどらな
くて大丈夫。
- ④ 仕上げはザルで
こす。
- ⑤ 野菜の洗い
栄養たっぷりの
ベジプロス
完成。

もちろん煮出したあとの野菜くずは
コンポストへ。やわらかくなっているので分解もはか!

野菜の皮やヘタを使って
おいしいダシがとれるよ

塩を少し足すだけで
とてもおいしいスープにな
りました。
ふつうのダシと同じように
おみそ汁やたきみ
ごはんに使ってもおい
いです。

まとめ

コンポストを始めて1年半。
ゆる~く続けて生ゴミの
投入量は約16kg!!
もしかしたら人の達達が
コンポストを始めたら...
ゴミはもともと減らします

今回は家庭から出るゴミで多いものは“生ゴミ”と矢張り少しだらいいなと思い、
ベジプロスを作ってみました。おいしい、栄養もたくさんあるらしいことがたくさんなあと感じました。

「お買い物は投票」という言葉を矢張り、多くの人が何かを買う時にできるだけ包ううの少ない物を選んだり、環境に負担が少なくて長く使える物を選ぶことが必要だと思いました。
来年は清掃活動にも参加してみたいです。

電力をおさえながら少しでも 快適に過ごす工夫を

図書館で借りた本に室内の温度を下げる
ために屋根や外側のかべの温度を上げな
いようにするとよいと書いてあったので、
グリーンカーテンに挑戦。

6月にハチマの種を植えて
あ、という間に伸びて
南側の窓はこの状態に。



グリーンカーテンがない窓は
11:36に 29.0度

グリーンカーテンのある
窓は
12:12に 27.2度

グリーンカーテン
があるほうが
約2度くらい
すずしい

グリーンカーテンとサーキュレーターを使った
おかげでエアコンの温度は27度でも
快適でした。部屋の温度が下がって
から除湿モードになると、温度を保た
ままカラッとするより快適になるそうです。

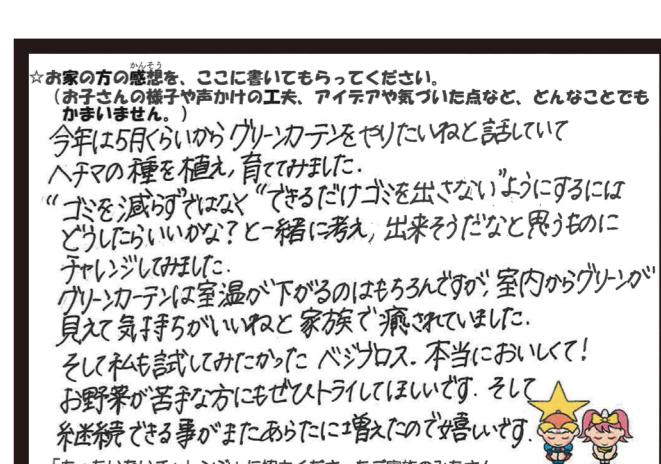
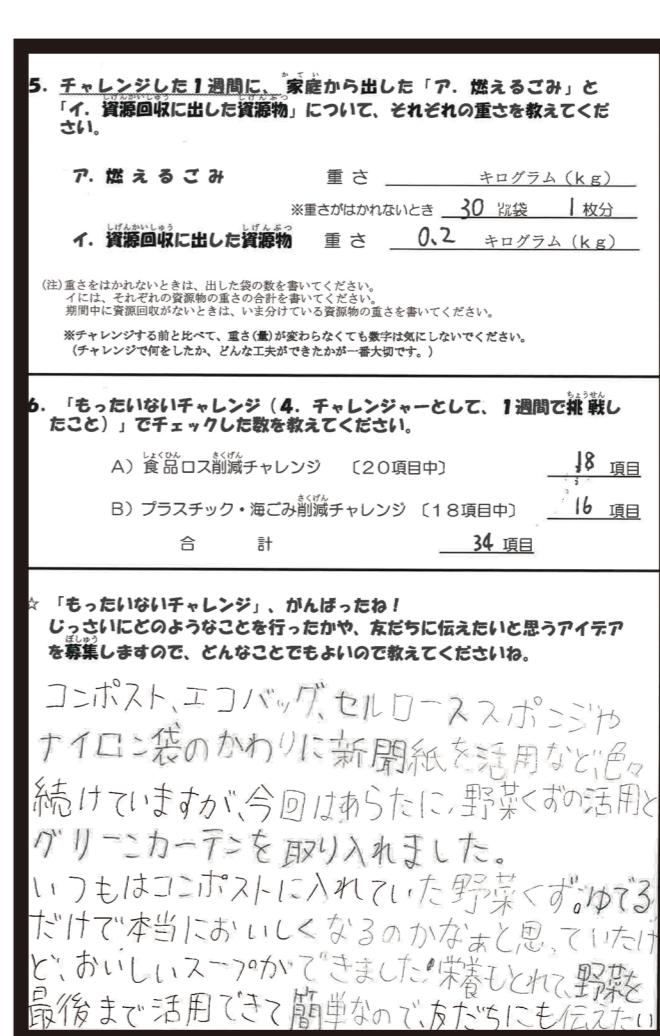
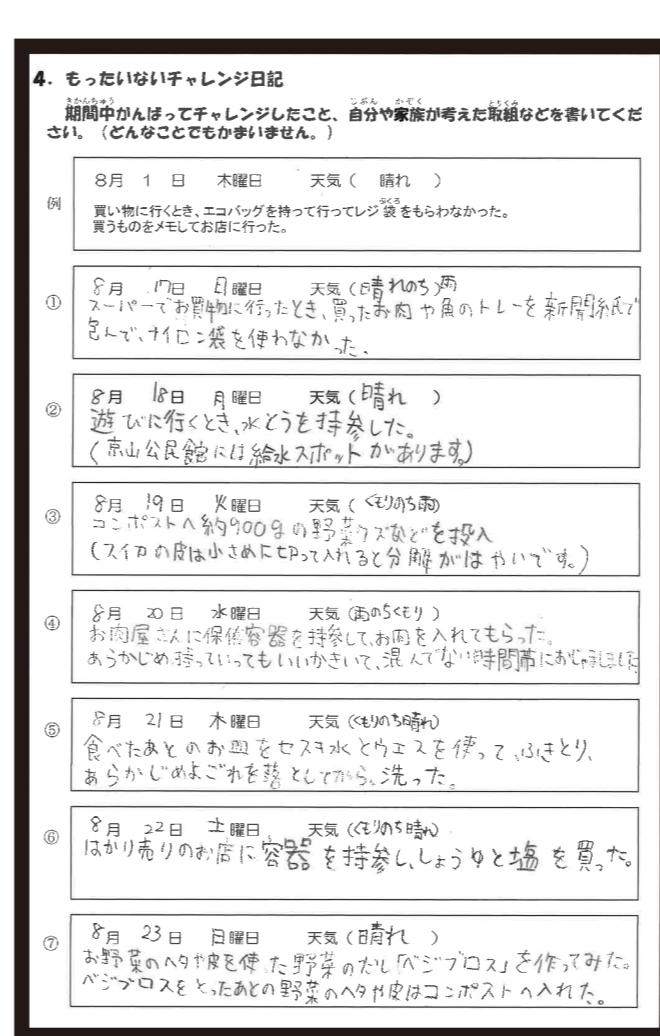
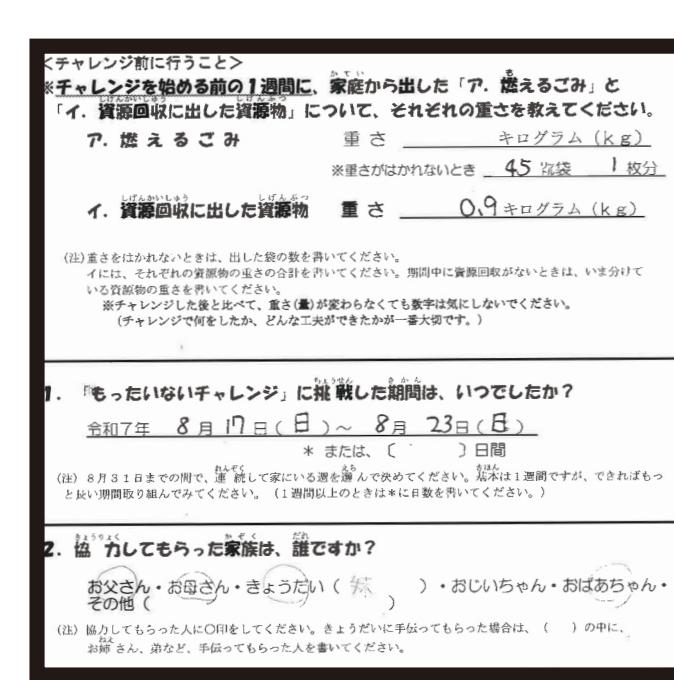
お水も大切に!

セスキ水で洗剤を減らせる?!

お水500mlにセスキ炭酸ソーダを2g

- ① 食べ終わった
後の皿は
バタバタ
- ② 油汚れに
効果のある
セスキ水を
シッシュ。
- ③ カップを使つ
てお皿に残した
汚れをふります。
- ④ ふきとた
だいて
うなに
キレイ
- ⑤ びわふあ
に、重そうを
つけてお皿
を洗います。
- ⑥ お水すすと
洗剤をなくて
もうここまで
キレイにな
ります。

セスキ水と重ろでここまでキレイになります!





外で飲み物を買う必要があるとき、私はできるだけ缶の飲み物を選んでいます。それは、ペットボトルを使う量を少しでも減らしたいからです。飲み終わったら後は、軽く手を洗ってリサイクルに出すことを心がけています。この小さな行動が、未来の地球を守る一歩になると思います。

ペットボトルや紙コップを一つ作るのも、たくさんのエネルギーを使っています。そして、使い終わった後はごみになってしまいます。毎朝ごみ捨てるとしても、ペットボトルや、コンビニのドリンクの缶を毎日捨てます。だから、マイボトルを持つことは、ごみを減らすための第一歩。地域にやさしい選択!



買い物に出かけた時、牛乳売り場で今日が消費期限の牛乳を見つきました。このまま残り残ってはいけない。捨てられてしまうかはしない。そう思った私は、家族と一緒に、その日の朝ごはんの牛乳を、牛乳をたまに使うレシピに変えてもらうことにしました。

少しお工夫で、食品ロスを減らすことができる。そんな小さな一步が踏み出せた日でした。

買い物に行くと、いつも横の手前にある商品を意識して手に取ります。昔は奥の方から新しいものを選びていましたが、手前の商品から選うと、お手で捨てる食べ物を減らせる」と思ってから、この習慣が身につきました。

ほんの少しの心掛けですが、食品ロスをなくすことにつながると思う、この買い物の仕方が好きになりました。

夏休みに開催したSDGsワークショップは、ごみ始めから始めた。5歳から15歳まで、年齢の違う16名が2つのグループに分かれ、ごみが落ちている場所や種類を地図に記録していました。



ごみを拾うだけでなく、なぜそこに落ちているのかを考えることで、一人ひとりの意識が大きく変わったと思います。

また、平井雅明さんから用水路のごみの問題についてお話を聞き、改めて環境問題の深刻さを知ることができました。

ワークショップの最後には、参加者全員が「今日はからで生きる〇〇」を考え、発表し合いました。

年齢の違う子どもたちが、それぞれの視点から意見を出し合い、環境問題は他人事ではないと実感でき、貴重な学びの場となりました。



「おかやまSDGsフェア」に出席した時、点字の紙をつなげて作った、木をイメージした作品をブースに飾りました。

作品を見て来てくれた方に、「環境のために今からできることがある」と書いてもらいました。ただ作品を見るだけではなく、自分でできることを考え、文字ですることで、小さな一歩でも環境問題につながることを実感してもらえるきっかけになったと思います。

作品の素材そのもの、環境にやさしい点字の紙なので、見て、触れて、考えという、体験になつたと思います。

視覚障害の方のお話を聞いていた時に、点字の紙がごみ回収に出せないということを初めて知りました。

捨ててしまうのはもったいない。

そこで、その紙を使って、編んで、かごを作つてみることにしました。

ごみになるはずだったものが、工夫次第でまた別の形で役に立つことを実感しました。

エコといふ、何か特別なことをしないといけないと思っていたけれど、工夫次第で楽しくできるので、これからも考えてみたいです。

5月 6月 7月 8月

種類	a	b	c	種類別小計	庫原
◎ タバコ	206	265	484	955	1
○ ベットボトル	13	14	11	38	4
○ プラスチック	75	154	107	336	2
○ ピン	0	3	21	24	7
○ 缶	14	13	5	32	5
△ アイスの棒	11	6	6	23	8
△ 金属類	3	9	5	17	9
△ 紙類	60	86	76	222	3
△ ゴム類	5	6	19	30	6
△ 串	1	4	3	8	10
その他	1	5	2	8	10
コース別小計	389	565	739	1693	

※集計期間: 2025年5月12日～2025年8月25日 (106日間)

タバコ、ベットボトル、プラスチック合計 1,329



買い物に出かけた時、牛乳売り場で今日が消費期限の牛乳を見つきました。このまま残り残ってはいけない。捨てられてしまうかはしない。そう思った私は、家族と一緒に、その日の朝ごはんの牛乳を牛乳をたまに使うレシピに変えてもらうことにしました。

少しの工夫で、食品ロスを減らすことができる。そんな小さな一步が踏み出せた日でした。

スーパーで肉や魚、野菜を買うとき、いつもはビニール袋を使っていましたが、最近は新聞紙を使ってみました。そういうことでビニール袋を使う量が減り、プラスチックの削減につながっています。

新聞紙は、余分な水分を吸い取ってくれるので、食材を新鮮に保つのに役立ちます。

また、使った新聞紙は、生ごみを包むときに使いやすいのでとても便利です。一つの工夫で、色々なことに役立つことを驚かせました。

スーパーで肉や魚、野菜を買うとき、いつもはヤダントール、アルミ缶などは近所の資源回収のお店に持っていくようにしています。

ペットボトルや缶も、汚れているものはきれいに洗ってから出すようになります。

少し手間はかかりますが、リサイクルにこだわりながら、ポイントもたまるの時代、今は資源を分別して持って行くのが楽みたいになっています。

新聞紙は、余分な水分を吸い取ってくれるので、食材を新鮮に保つのに役立ちます。

また、使った新聞紙は、生ごみを包むときに使いやすいのでとても便利です。一つの工夫で、色々なことに役立つことを驚かせました。

スーパーで肉や魚、野菜を買うとき、いつもはヤダントール、アルミ缶などは近所の資源回収のお店に持っていくようにしています。

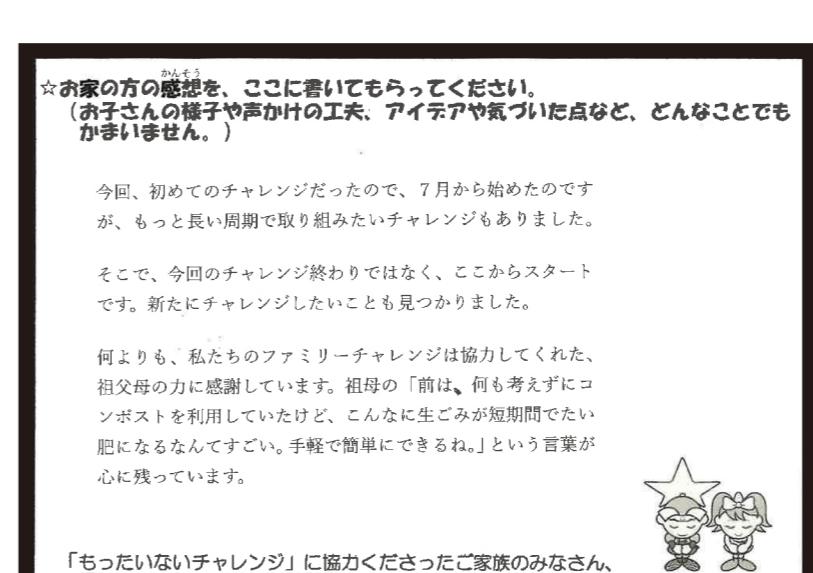
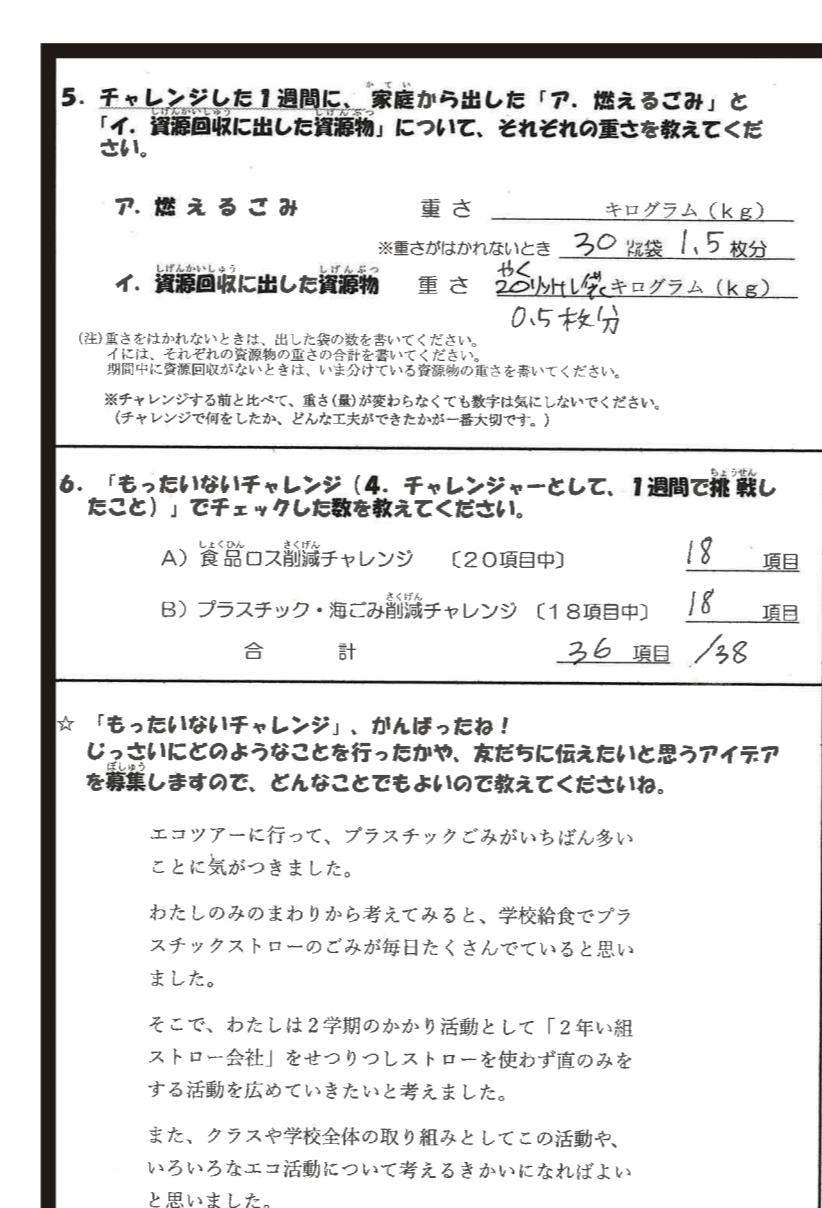
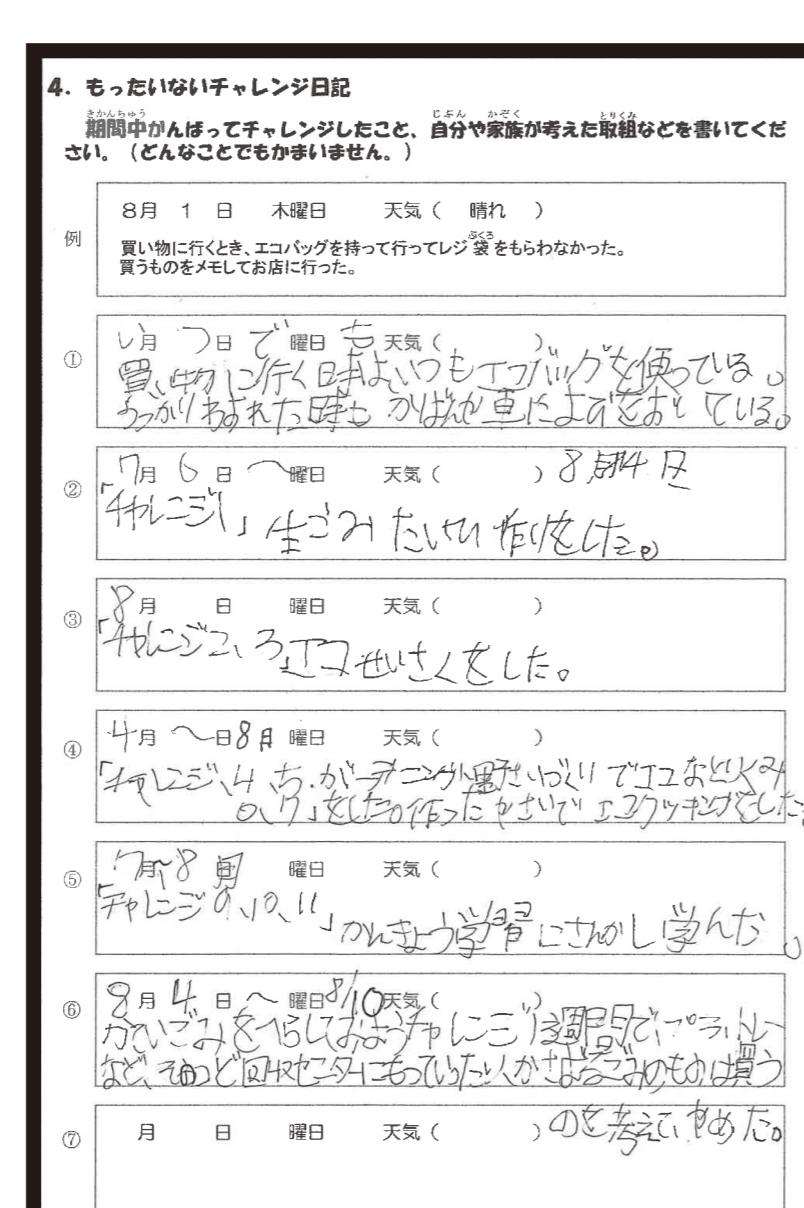
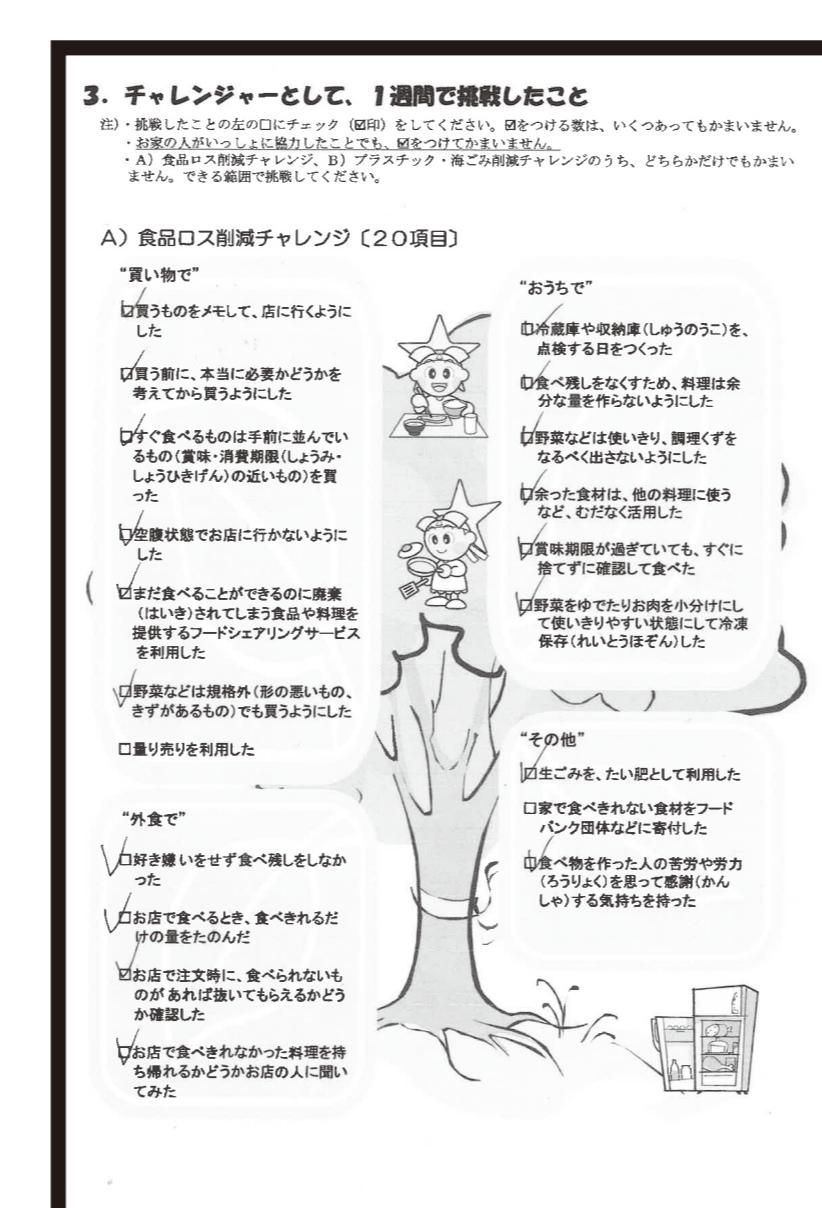
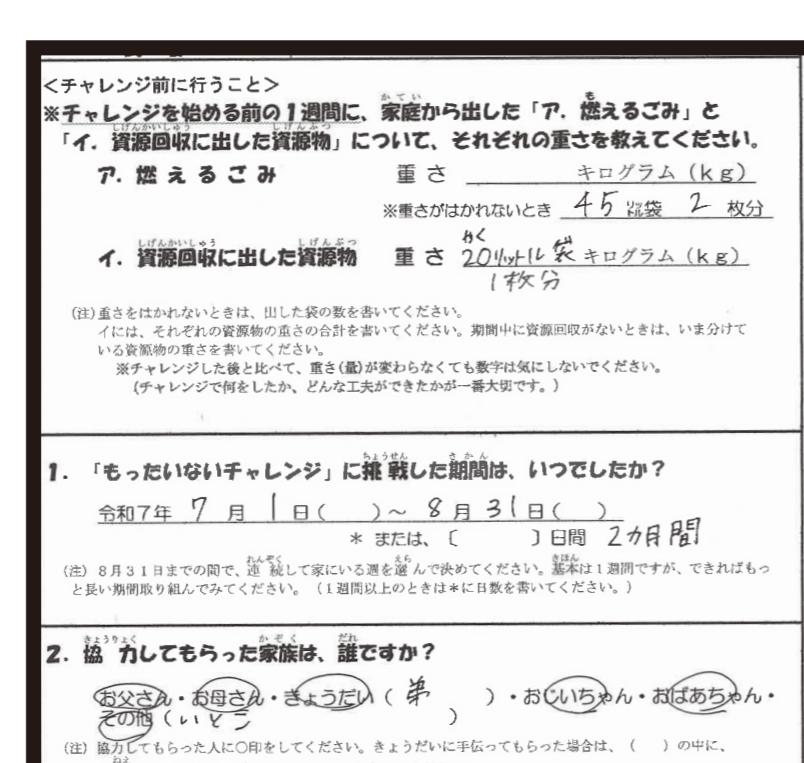
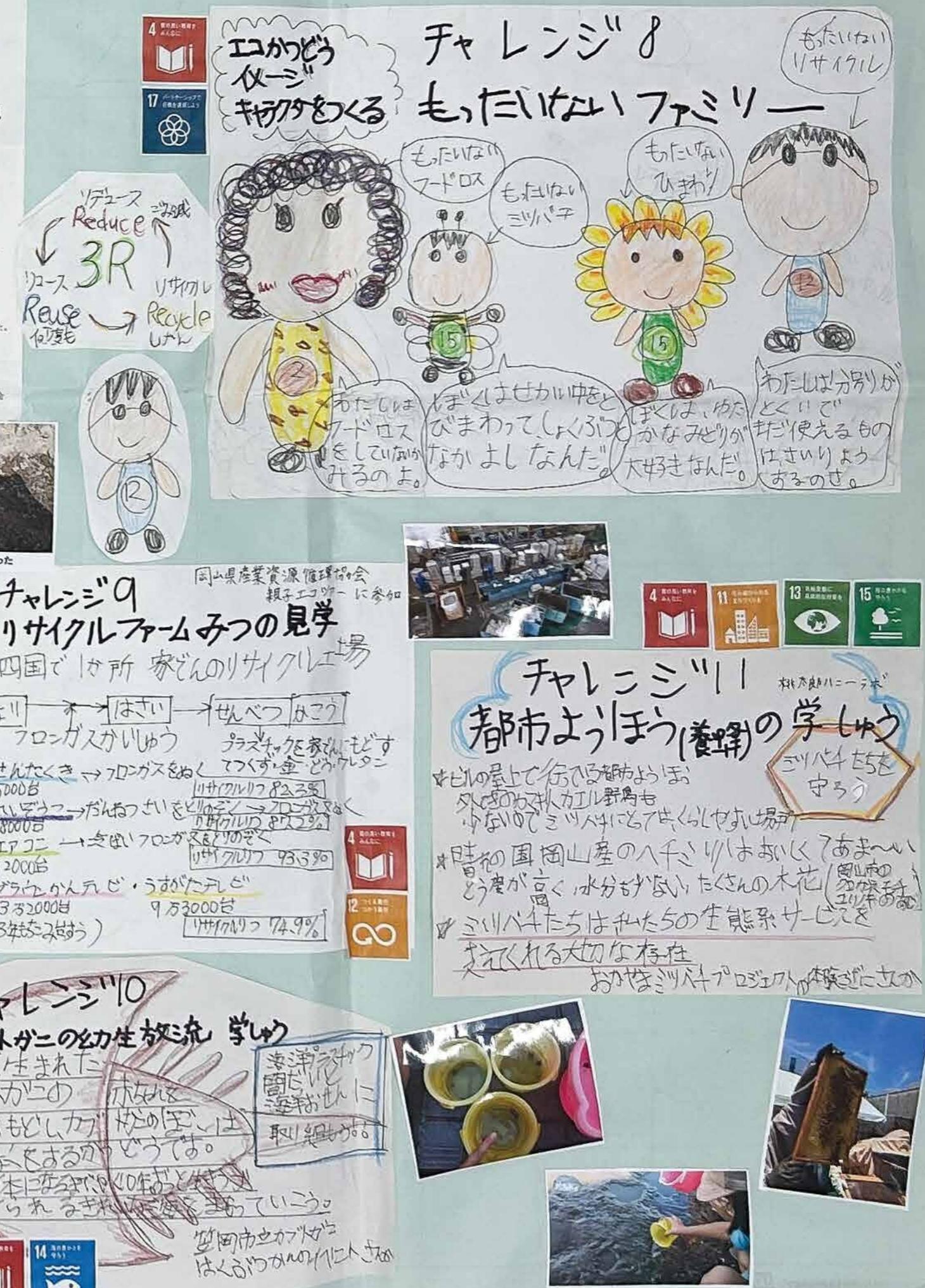
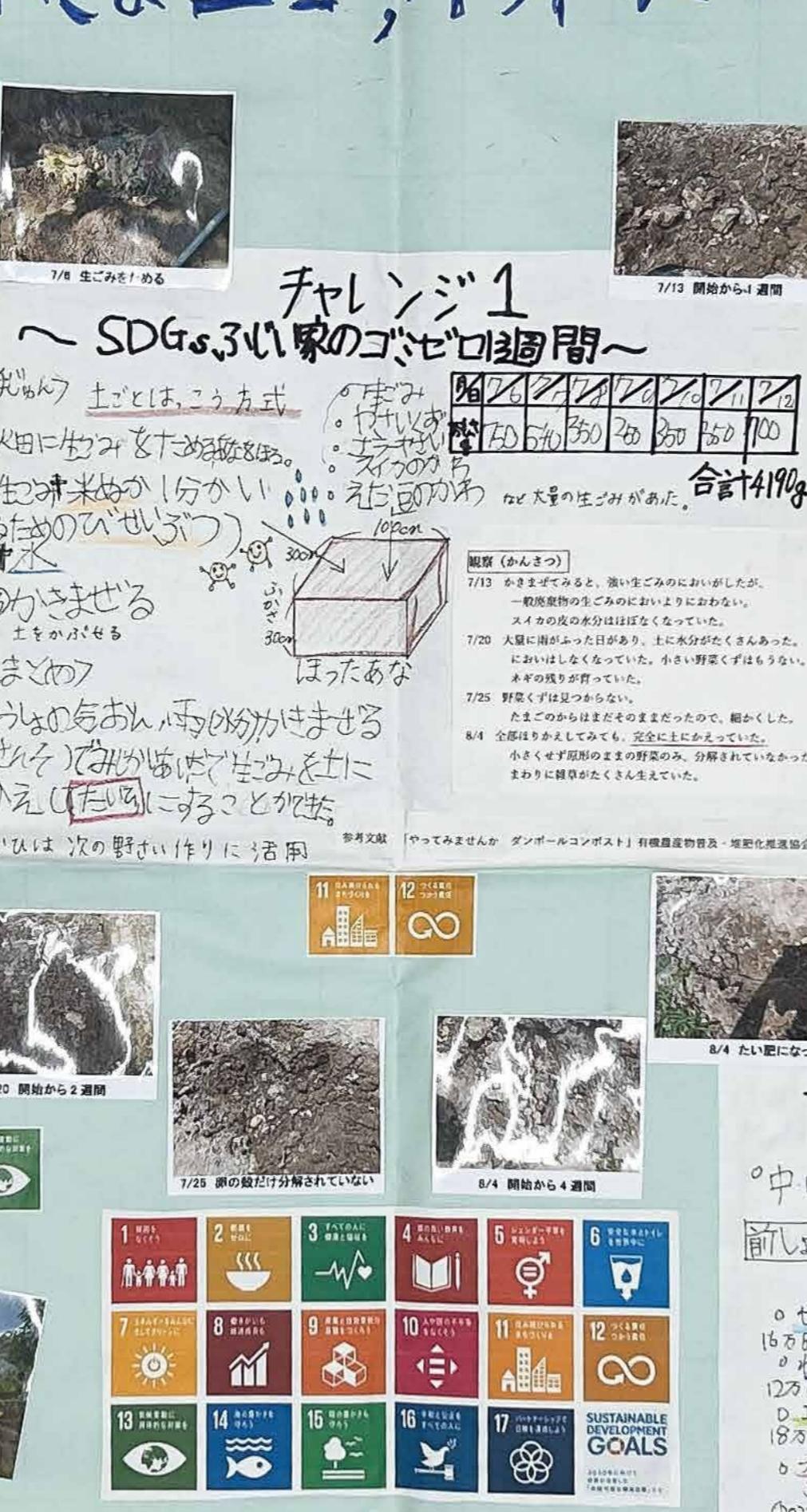


2025 おかやまもったいない！ ファミリーエコチャレンジ
～今日からはじめる小さなエコ、未来につづく大きなちが



淺口市立鴨方東小学校

2年 いじいみゅ



浅口市立鴨方東小学校 2年 藤井 実由