目標③：年末年始のスーパーは、特盛などの量多めなものが多いですが、いま一度考え、食べられる量のものを購入し、残さず食べました。

目標③：寒い日が続きましたが、外に出て日光を浴び体を動かし、早寝を心がけました。毎日決まった時間の起床をして生活リズムが崩れないようにしました→病気になることなく家族全員健康に過ごしました。

目標⑦：1つの部屋に集まることを意識し、節電に取り組みました。

目標⑭⑮：ゴミ回収の期間が空くので、ゴミを減らす努力、分別は子どもに考えてもらいながら行いました。

年末年始は家族で買い物に行く機会が多いので食品ロスについて考えました。

［私たちにできること］

① 買いすぎない ― 買い物に行く前に在庫をチェックする

② 使いきる ― 購入した食材を早く使い切り余った食材は小分けに保管し早めに食べる

③ 食べきる - 料理は食べれる量だけ作り料理は食べきる

・お風呂に続けて入る。続けて入ったほうがあたため直しの必要がなくなり、ガスの無駄使いを防げる。

・毎日食事できることはありがたいことだと改めて認識する。

・身心ともに健康を保つ

・冬至の日に柚子湯に入った後、柚子の皮を使って掃除をしました。お風呂の鏡やシンク掃除を子供と一緒にしました。良い香りで楽しくできました。

・大掃除の時は洗浄力が高くて水に溶けやすいエコ洗浄のセスキでセスキスプレーを作り一緒にお掃除しました。1本で幅広い場所に使えて、たくさんお掃除できました。

・ごみを見つけたら積極的に可燃ゴミ、資源ゴミに分別をしてくれました。

・昨日の食べきれなかったお菓子を、(SDGSしなきゃ！)と言いながら残さず食べました。

・暖房は午前中身体をなるべく動かしつけず、夕方からつける様にしました。

冬休み
SDGSにトライ！

みなさまの地球にやさしい活動を
一部紹介いたします。

フードロスを学ぶ為に子供とカレーライスの野菜をカットして食べられる所と、捨ててしまう所について考えたり、意見交換したりしました。子供から「ここはまだ食べれるよ」とか「皮をうすくむこう」など色々な工夫する意見が出ました。

・ごはんは残さず食べました。
・プラスチックの使用を減らし、エコバックやマイボトルを持ち歩きました。
・環境に優しい製品を選び、柔軟剤は使用しない。
・オーガニックコットンを使用した肌着を買う
・フェアトレードのカカオを使用したチョコレート、バナナを購入。

『みかんを食べた後の皮を乾かせて入浴剤に!』

・食べ終わった残りの皮を再利用。(無駄のない消費)
・電気を使わずに、みかんの皮を乾燥。(エネルギーの節約)
・みかんの香りと成分で、心と体の健康にもプラスに。

冬のバスタイムが、SDGsへの自然な取り組みにつながりました。

・リサイクルをしようね
・世界にはごはんを食べられない人もたくさんいます。残さないように食べようね。
・あたたかいときは、エアコンをけしましょう。
・さむいときは、コートをきてかぜにならないようにしましょう。さら

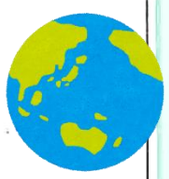
・おもちゃ・絵本・服をリサイクル、あげるもの、捨てるものに分ける
・一緒に料理し、自分で食べられる量を盛りつける。
・買い物は手前の商品から取る
・同じ部屋で過ごす。
・おふろは連続して入る。
・近場へは歩いて行く。



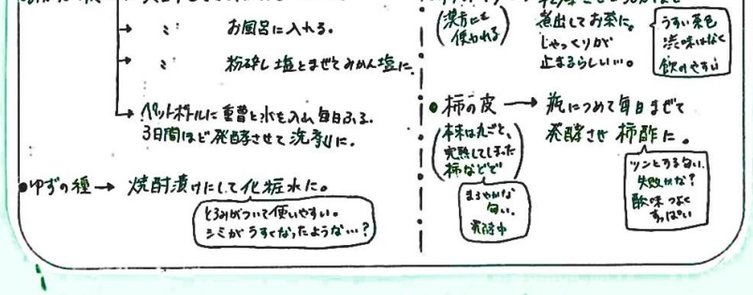
冬休みの間、家庭でできることを探した結果!!

・節水する
・紙の無駄使いを減らす
・環境に配慮した製品を使う
・暖房の設定温度を意識する
・マイボトル(水筒)を持っていく。

これらのことを意識しながら生活をしました。



目標⑫ 破棄してしまうものを見直し、有効活用を考えた実践記録。





目標①② ：好き嫌いせずご飯を食べる。
→苦手な食べ物はなかなか食べれず。少しでも食べれるように頑張ろうね。

目標③ ：いっぱい遊んで，いっぱい寝る。
→冬休み中も元気いっぱい遊んで寝たよ。

目標⑰ ：皆でいる時は1つの部屋で集まり，暖房をつける部屋を減らす。
→お父さんといっしょにいる時間が増えて，いっぱい遊んだよ。

着れなくなった服や 使わなくなった おもちゃ などを
リサイクルに出す。

食品ロスをなくすために、買い出しの前に 買うものを決めておき、
余分なものを 買わない。





早寝 早起き 適度な運動を心掛ける。
使い切れる分だけの食材を買うようにする。

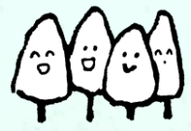
・手を洗う等、水を出す時に水を出し過ぎないように
意識しました。声掛けしていくうちに子どもから「出し過ぎ！
小さくするよ！」と大人を注意することも時々ありました…。
あと せっけんも少しずつ。足りなかったら追加で出そうねと
話しました。
・冬休み期間、家で過ごすことが多かったので、廃材を使った
遊び、工作をたくさん しました。

・食べものの大切さを話し合い、季節の土地のものと
食すことの大事さを伝え合いました。（食料コスト削減や、結果的に
健康につながること）
・エコ集会で学んだことを家族や祖父母にも紹介してくれたので、
より意識向く、ごと削減することを協力し合いました。

家族でSDGsに取り組むため，以下の活動を行いました。
①② 賞味期限の早い順におやつを食べる
③ 外でなわとび（縄），一輪車（輪）の練習
⑨ 節電のため，LED電球に交換し，使わない電気はこまめに消す。
⑫ ご飯は残さない。食べられる量を作る。



・食器洗剤を、油物以外は、環境に優しい物に
変えて、使い分けた。
・年末年始にもらうお菓子。食べ切れそうにない物は、
友達や近所の方にお裾分け。
・お出掛けや習い事の送迎もなるべく徒歩、自転車移動。
子どもと会話もできるし、子どもの自転車スキルも上がって良かった。





ごはんやさい
たくさんたべる。

おでかけの時にかばんをもっていった
ごはんを のこさず食べる
エコバッグを つかう
つかわなくなったおもちゃを いとこに
あげた
ごみのぶんべつをする。

へやのでんきを こまめにけす
ちきゅうの せんたくを 手あらいに
する。