

# 家庭で出来る SDGS ~私たちのとくみ~

## 使いすて布 (ウェス)



油污れもきれいにとれる  
お皿も拭いてから洗う



## 丸ごとキャベツ使い切り



1枚葉はロール  
キャベツなどに



柔らかい上部はせん

重曹水を  
かけると  
落ち易い

固めの下部は  
炒め物など

## 自然素材でプラごみカット



エアカーテン  
にもなるヘチマ



ヘチマタワシと紙で作ったごみ入れ



ヘチマタワシは柔らかい



## 鍋帽子で光熱費カット

ご飯ものは

火にかけて5~6分



鍋帽子をかぶせて20分



パエリアの出来上がり



茶わん蒸し

火にかけて4~5分



鍋帽子をかぶせて10分 プリンもできます



いつも環境  
に優しくを  
心がけて



クイズに答えて新米をゲットしよう！ 



# イモざんまいクイズ



輸入に頼る日本、もしも海外からの輸入が  
完全にストップしてしまったら  
私たちの食事はどうなるでしょう？

★現在の食料自給率は38%です。カロリーの高いイモ類を優先に生産しても、国民ひとりにつき平均1日1,000キロカロリーしか食べられません。そこでクイズです。

Q1. ある日の昼食メニューです。○○○に入るカタカナは？



?



または



サツマイモ 40g

○○○ヤ 40g

ミカンまたはリンゴ 40g

★自給率が45%にあがると1日2000キロカロリーが取れます。しかし、国の政策はあくまでもカロリーの高いイモに頼りきって、米の増産は考えにありません。そこでクイズです。

Q2. ある日の朝食メニューです。○○○に入る数字は？



ごはん75g



浅漬け90g



ジャガイモの粉ふきいも

○○○g

Q3. ある日の昼食メニューです。○○○○に入るひらがなは？

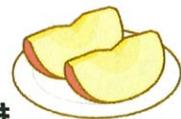


焼き芋200g

?



または



い○○○○200g

ミカンまたはリンゴ40g