



なつ やす じゅうけんきゅう
夏休み自由研究テキスト

じぶん
自分にぴったりの
もくひょう
SDGsの目標を
み
見つけよう！



けんきゅう
研究のしかた

テキスト編

SDGs ってなに？ どんな実験ができるかな？



ノート編

けんきゅう えら
やりたい研究を選んでプリントしよう

きにゅう
記入すれば、
がっこう 学校に提出
ていしゅつ
できるよ！



SDGsってなに？どんな目標があるの？

SDGs は、人間やほかの生き物たちがずっと地球上で暮らしていけるような世界をつくるための目標です。

英語の「Sustainable Development Goals」の略で、「持続可能な開発目標」と訳されます。

「持続可能」とは、これから先もずっと続けていくことができる、という意味。

今だけでなく未来にも、美しく、平和な地球をつないでいくために、2030年までに達成すべき17の目標がかかげられています。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



SDGsの目標達成のためにできることは何だろうか？

SDGsは、これからの地球を生きる私たちみんなの課題です。一人ひとりが毎日の中でできることを見つけ、行動に移していくことが、SDGsを達成するための大きな力になります。

17の目標をもう一度じっくりチェックして、自分の身の回りで取り組めることは何かを考えてみましょう。

どの目標に貢献できるかな？



* 私たちの具体的な行動がSDGsの

どの目標につながるかには、決まった正解はありません。

自分なりに考えてみましょう。

その目標達成のために
どんな行動ができるだろう？



例1
フードロスを
なくす

食べられる食材を捨ててしまうのはもったいない！ まずはわが家のフードロスを減らすための行動からはじめよう！



例2
節水をする

雨不足のときに節水が呼びかけられるけれど、ふだんからみんなが節水を心がけていれば、安定して水資源を活用できるのでは？



その行動によって他にも
貢献できる目標はないかな？



「つかう責任」を果たすためには、必要な分だけ買って、できるだけごみを出さないことが大事！ フードロス削減は「つかう責任」にも貢献できそう！



自由研究例① フードロスを測定して減らしてみよう！

貢献したいSDGsの目標は？



飢餓をゼロに
飢えをなくし、だれもが栄養のある食糧を十分に手に入れられるよう、地球の環境を守り続けながら農業を進めよう

わが家が出るフードロスを減らすことは、食べ物を大切にするための第一歩！



世界には、食べ物が足りなくて苦しんでいる人たちがどのくらいいるんだろう？ 食べ物の不平等をなくすためにも、食べられるものを捨てないようにしなくちゃ！

フードロスを減らすことで貢献できる他の目標



つくる責任 つかう責任
生産者も消費者も、地球の環境と人々の健康を守れるよう、責任ある行動をとろう

購入した食材をムダにせず食べきることは、消費者としての責任ある行動の1つ！ ゴミが減って、地球環境を守ることにもつながるよね



* 実験に決まった正解はありません。自分なりに考えてみましょう。

実験の方法

3日間家庭からでるフードロスの量を測定し、フードロスを減らすために取り組むことを決めます。次の3日間はフードロス対策を意識しながら生活し、同じように3日間のフードロスを測定します。

フードロスとしてはかるもの

- ☐ 食べ残しや飲み残し
- ☐ 手をつけずに捨てる食べ物や飲み物
- ☐ いたんでしまったり、賞味期限がすぎたなどの理由で捨てる食べ物や飲み物

はからないもの

- ☐ 料理の時にでたくず（野菜の切れはしなど）
- ☐ めん類などの汁、煮物や漬け物の汁
- ☐ 野菜の皮やしん
- ☐ ティーバッグやコーヒーのかす
- ☐ 魚の骨
- ☐ 缶詰のシロップ など

必要な道具は？

- キッチンスケール
- ボウル

どうやってはかるの？

食べ残しや飲み残しを捨てる前にボウルに入れ、重さを測ろう！ キッチンスケールに空のボウルを乗せてから、スイッチをオンにすると後から入れる中身の重さだけを測れます。



いよいよ 実験スタート！

実験①：3日間のフードロスの記録

3日間ででたフードロスの食品名・重量・理由を記録しましょう。

実験結果はしっかり記録しよう！

日付	捨てたもの	重さ(g)	捨てた理由
8月1日	たま玉ねぎ	90g	保存袋の底のほうで、いたんでドロドロになっていた。
8月2日	シュークリーム	100g	お父さんが食べ忘れて、賞味期限が切れてしまった。
8月3日	野菜のみそ汁の具	70g	昨日の夜ごはんで残ったみそ汁が、1日たったらすっぱいにおいになってしまったから

会議の開催

家族会議でフードロスを減らす方法を話し合ひましょう。

みんなでアイデアを出し合って、気をつけることを決めます。

フードロスを減らすためには 何ができるかな？

	フードロスを減らすアイデア		フードロスを減らすアイデア
買い物	- 食べきれないほどの食品は買わない - 買い物に行く前に家にある食品を確認する	食事	- 好き嫌いをなくし、残さず食べる - 食べきれる量をお皿に盛りつける
食品の保存	- 賞味期限切れのないように注意する - 残っている食品が傷む前に使い切るようにする - 保存方法を工夫する	外食	食べきれないほどの料理を頼まない
		その他	使いきれない食品をフードバンクなどに寄付する

実験②:再度3日間のフードロスの記録

3日間ででたフードロスの食品名・重量・理由を記録しましょう。

日付	捨てたもの	重さ(g)	捨てた理由
8月8日	なし		
8月9日	レタス	20g	茶色くなって食べられなくなった葉をすてた
8月10日	なし		

実験結果のまとめ・感想

実験①と実験②から何パーセントフードロスを削減できたか計算し、もう一度気がついたことや、それぞれができることを話し合っ、レポートにまとめましょう。

フードロス量(実験結果①) 8月 1日～ 8月 3日	フードロス量(実験結果②) 8月 8日～ 8月 10日	フードロスの削減量
① 260 g	② 20 g	①-②=③ 240 g
フードロスの削減割合 $\{1 - ((2) \div (1))\} \times 100 =$		92 %

わたしにできること宣言!

実験を通して気づいたこと、これからの生活に活かしていきたいことをわかりやすいスローガンにしましょう。

わたしにできること宣言

食べ残しをやめてフードロスを削減し、食べ物を大切にしています。

自由研究例② 水の使用量を削減してみよう！

貢献したいSDGsの目標は？



気候変動に具体的な対策を
気候変動から地球を守るために、
今すぐ行動を起こそう



毎年、異常気象による洪水など、災害のニュースを目にする。気候変動をおさえるために、できることをしたい！

水も大切な資源！ 地球環境のためにも大事に使うことが大切。節水すると、地球にとってどんないいことがあるのか、調べてみたい。



実験の方法

一日の水の使用量を測定して、水の使用量を削減できるものを話し合い検討する。話し合いの内容を実践してもう一度一日の水の使用量を測定する。

どうやって測るの？

水道メーターの数字をメモして、1日の使用量を計算しよう！



1 この数字を左から読みます。
赤い数字は1m³より小さい100ℓ単位を示します。
赤い数字は、数字が二つ書かれている場合は、小さい方の数字を読みます。
例の場合、889.4を示しています。

2 10ℓ単位を示します。数字と数字の間の小さい方の数字を読みます。例の場合は「9」です。

3 1ℓ単位を示します。数字と数字の間の小さい方の数字を読みます。例の場合は、「7」です。

4 ①②③の順で数字を並べます。この例のメーターの数値は「889.497」m³になります。

*他のタイプの水道メーターもあります。詳しくは取扱説明書をご覧ください。

いよいよ 実験スタート！

実験①：一日の水の使用量の測定

いつも通りに水を使い、1日の
水の使用量を測定しましょう。

ほかにも
できることがないか
考えてみよう！

会議の開催

家族会議でそれぞれの
行動を確認し、水の使
用量を減らす方法を考
えましょう。

水道メーターの測定値

8月 1日 9時 00分	8月 2日 9時 00分
① 889.497 m ³	② 890.464 m ³
② - ① = ③ 0.967 m ³	

水の使用量を減らすためには 何ができるかな？

節水のアイデア

洗濯	・すすぎ1回にする ・洗いに風呂の残り湯を使用する ・1枚しか洗濯しない場合は、手洗いにする
トイレ	・大と小のレバーを使い分ける ・水を何度も流さない
お風呂	・シャワー使用時は、こまめに止めて、だしっぱなしにしない ・お風呂へためる水は適量にする ・残り湯を有効に利用する
キッチン	・食材を洗う時は水を出しっぱなしにしない ・コップなど汚れの少ないものから洗う
歯みがき、手洗い	・歯みがきや手洗い中、水を出しっぱなしにしない
洗車	・バケツなどを使いホースの水を出しっぱなしにしない

実験②：一日の水の使用量の測定

会議の内容を実践して、実験①と
同様に水の使用量を測定し、削減
できるか実験してみましょう。

水道メーターの測定値

8月 3日 9時 00分

① 891.309 m³

8月 4日 9時 00分

② 891.414 m³

1日の水の使用量

② - ① = ③

0.895 m³

実験結果のまとめ・感想

実験①と実験②からどのくらい水の
使用量を削減できたか計算し、もう
一度気がついたことや、さらにでき
ることを話し合いまとめます。

実験①の使用量

8月 1日～ 8月 2日

① 0.967 m³

実験②の使用量

8月 3日～ 8月 4日

② 0.895 m³

水の削減量

① - ② = ③

0.072 m³

わたしにできること宣言！

こんなふうに、スローガンを
決めて宣言しよう！

わたしにできること宣言

水の出しっぱなしや節水を意識して、水を大切にしていけます。

ほかの目標では、どんなことで
貢献できるかな？

暮らしの中でSDGsのためにできること



- ☐ フェアトレード商品を選んで購入する
- ☐ 貧困問題に取り組む組織に寄付をする



- ☐ フードロスを減らす
- ☐ 食べきれない時は冷凍する
- ☐ フードバンクに食べ物を寄付する



- ☐ 徒歩や自転車をなるべく利用する
- ☐ 手洗い、うがいをする



- ☐ リュース文庫に本を寄付する



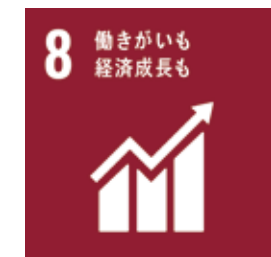
- ☐ 家事などを平等に分担する。
- ☐ 性的マイノリティの人に対する理解を深める



- ☐ 節水に取り組む
- ☐ 油を下水道に流さない
- ☐ 洗濯をすすぎ1回にする



- ☐ 節電をする
- ☐ LED電球を使う
- ☐ 台所やお風呂の給湯温度を下げる
- ☐ 使わない時は電源プラグを抜く
- ☐ エアコンの設定温度は、夏は28度、冬は20度に



- ☐ 地元の商店街で買い物をする
- ☐ 地元の特産品を購入する



- 9 産業と技術革新の基盤をつくろう
- ☐ 災害復興に募金する
 - ☐ SDGs に取り組み企業・団体・組織の商品、サービスを選ぶ



- 10 人や国の不平等をなくそう
- ☐ いじめや差別をしない、させない
 - ☐ パラスポーツを体験する
 - ☐ ネット上のいじめをなくす



- 11 住み続けられるまちづくりを
- ☐ 住んでいる地域の歴史や文化を学ぶ
 - ☐ 地域の清掃や防災活動に参加する



- 12 つくる責任 つかう責任
- ☐ マイバッグを使う
 - ☐ 水筒、マイボトルを使う
 - ☐ ごみの分別を正しく行い、リサイクルできるものはできるだけリサイクルする
 - ☐ 中古品を買う
 - ☐ リメイクして再利用する
 - ☐ 同じようなものを持っていないか考えて買う
 - ☐ まだ使えるものを簡単に捨てない
 - ☐ 新しいものに買い替えない
 - ☐ できるだけ簡易包装の品物を買う
 - ☐ 廃油をリサイクルして石けんを作る
 - ☐ ハブブラシをリサイクルする



- 13 気候変動に具体的な対策を
- ☐ 使っていない電子機器の電源を切る
 - ☐ 照明をこまめに消す
 - ☐ 節水、節電、節ガスなど省エネを意識する
 - ☐ 自転車や公共交通機関を利用する



- 14 海の豊かさを守ろう
- ☐ プラスチック製品の利用を減らす
 - ☐ なるべくプラスチックごみをださない
 - ☐ 海や川にゴミを捨てない



- 15 陸の豊かさも守ろう
- ☐ 自然にふれる
 - ☐ FSC 認証品（環境や社会に対して持続可能な森林管理のもと作られた製品）を使う



- 16 平和と公正をすべての人に
- ☐ 国内外の情勢を知る
 - ☐ 差別や偏見について学ぶ



- 17 パートナシップで目標を達成しよう
- ☐ SDGs について学ぶ
 - ☐ SDGs に取り組み企業・団体・組織を知り応援する

じゅうけんきゅう

きさい

自由研究ノートに記載しよう！

きょうみ じゅうけんきゅう
興味のあるテーマの「自由研究ノート」に
しら けいさん じっけん か
調べたこと、計算したこと、実験したことを書きこめば、
なつやす じゅうけんきゅう
そのまま「夏休みの自由研究」として
がっこう ていしゅつ
学校に提出できます！

けんきゅう

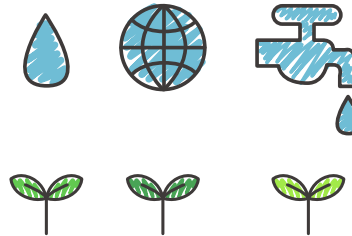
あなたはどんな研究をした？

フードロスを減らそう



⇒ じゅうけんきゅう
自由研究ノート①を
プリントしよう

水の使用量を減らそう



⇒ じゅうけんきゅう
自由研究ノート②を
プリントしよう

くわ しょうかい ひと いっしょ
詳しくはLidea(リディア)で紹介しているから、おうちの人と一緒にやってみてね。

Lidea
くらしと学びの未来

じゅうけんきゅう つ おやこ じっけん
【自由研究ノート付き】おうちでできるSDGs！親子で実験にトライしよう
<https://lidea.today/articles/003262>

