

くらし de トライ

くらしの中の SDGs に挑戦！ ～冷蔵庫編～



私たちの生活に必要な冷蔵庫は、常に電源を入れておく必要があり、使い方によっては、電力をむだづかいしてしまう可能性があります。また、いろいろな食材をつめ込みすぎてしまい、気付かないうちに消費期限が過ぎていたり、食品をくさらせてしまったりしたこともあるのではないのでしょうか。一度、冷蔵庫の使い方を確認し、よりよい使い方ができるようにしてみませんか。

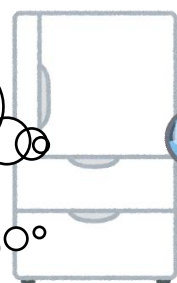


ステップ1<見付ける>

冷蔵庫の使い方の問題点を見付けよう。

食べたい物を探すのに時間がかかったり、扉をしっかりと閉めていなかったりするから、冷蔵庫からピーッって音が鳴るよ。
⇒電力のむだづかい

冷蔵庫にはたくさんのドアポケットや引き出しがある。食品によって入れる場所が変わるのかな？



いつもらったのか分からないピンづめの食品があるけれど、まだ食べられるのかな？
⇒フードロス

食べ物を入れる場所なのに、意外と汚れているな…。

ステップ2<課題設定>

（例）家族みんながすぐに物を取り出せるように、冷蔵庫を片付けよう！

ステップ3<調べる・考える>

どのように解決するか、考えよう。

学習者用端末等を使って調べてみよう！



必要な物

- ・そうじするためには？
- ・洗剤は使ってもよいのか？
- ・そうじ中、冷蔵庫の中の物はどうする？
- ・整とんするためには？



中学生はさらに…

冷蔵庫の中にあった食品の保存方法が正しいか、間違っていた場合は、どのように保存するのが正しいかも調べよう。

計画を立てる

ステップ4<やってみる>

ステップ5<振り返る>

整とんしたことで、冷蔵庫を開ける時間が短くなった。食材の使い忘れもなくなりそう。

この状態を維持するためには、どうすればよいだろう？



くらし de トライ

くらしの中のSDGsに挑戦！ ～冷蔵庫編～



ステップ1<見付ける>

どの部分	問題点
A 冷蔵室 (ドアポケット)	・奥から、お土産でもらったビンづめや賞味期限切れの缶づめが出てきた。(フードロス) ・調味料をつめこみすぎて、どこに何があるか分からない。
B 野菜室	・じゃがいも、たまねぎから泥が落ちて汚れている。 ・バナナが変色していた。(食品の保存方法) ・野菜以外にも、たくさんの食品が入っている。冷気が行きわたらないのでは。(電力のむだづかい)
C 冷凍庫	・保冷剤さいがたくさん入っている。全部いるのかな。

ステップ2<課題設定>

ミッション

家族みんながすぐに物を取り出せるように、冷蔵庫を片付けよう！

ステップ3<調べる・考える>

	解決方法
A	・全部取り出して、冷蔵庫で保存する物と、常温で保存する物に分け、整とんする。 ・賞味期限や消費期限を確認し、消費期限切れの物は処分する。
B	・泥汚れをそうじする。冷蔵庫に入れなくてもよい食品を置くための場所(冷暗所)を設ける。
C	保冷剤さいは必要な分のみ保管し、残りは処分する。

計画を立てる

手順と必要な道具

- ① ドアポケットの中の食品を整理する。(必要な物は、保冷剤さい入りのクーラーボックスへ入れる。消費期限切れの食品は処分する。)
- ② ドアポケットをそうじする。
- ③ ドアポケットに、食品を戻す。(取り出しやすいように配置を考える。)
- ④ 野菜室の中の食品を、整理する。(必要な物は、クーラーボックスへ入れる。傷みの激しい野菜は、捨てる。)
- ⑤ 野菜室をそうじする。
- ⑥ 食品を野菜室や冷蔵室に戻す。(取り出しやすいように配置を考える。)
- ⑦ 冷凍庫を整とんする。(必要のない保冷剤さいは処分する。)
- ⑧ 取っ手の部分を中心に、冷蔵庫の周りをふく。

必要な物

- ・クーラーボックス
- ・保冷剤さい
- ・洗剤さい
- ・スポンジ
- ・ふきん

ステップ4<やってみる>

ステップ5<振り返る>



工夫したこと、苦労したこと、そうじをして気付いたこと

ドアポケットには、小袋に入った調味料がたくさんあった。食品を戻すとき、よく使う物を手前にした。思っていたより、野菜室も汚れていて、時間がかかった。

これからは、こまめにそうじしていきたい。

家族からのコメント

冷蔵庫が整理整とんされたので、ほしい物がすぐに見付かります。フードロスにも家族みんなで気を付けていこうね。ありがとう。

くらし de トライ

くらしの中の SDGs に挑戦！ ～冷蔵庫編～



ステップ1 <見付ける>

どの部分	問題点
A	
B	
C	

ステップ2 <課題設定>

ミッション

ステップ3 <調べる・考える>

	解決方法
A	
B	
C	

計画を立てる

手順と必要な道具	必要な物
-----------------	-------------

ステップ4 <やってみる>

工夫したこと、苦労したこと、そうじをして気付いたこと

ステップ5 <振り返る>

家族からのコメント

