

## わたしの家のてまえどろ運動

沼津市内小学校

山本さん

「おへの方から取ってね。」

これは、スーパーで商品をカゴに入れる時、お母さんに言われる言葉です。しょう味きげんの長い物をえらんでねという意味です。

ある日わたしは、テレビで、「てまえどろ」について知りました。

「てまえどろ」とは、商品だなの手前にある、きげんの近い商品を買うことです。きげんがすぎて、すてられてしまう前に買うことで、食品ロスを入らすことが目てきです。

わたしは、すぐにお母さんに教えてあげました。すると、お母さんはとてもおどろいていました。きげんの長い商品を買って使いきめることで、食品ロスを入らせると思っていて、お店の売れのこりのことまで考えていなかったからです。

「たしかに、みんながおくから取ったら、はいきされる物が多くなってしまうね。でも、まとめて買い物をするから、てまえどろばかりできないよ。」

と、お母さんは言いました。たしかに、肉や魚はしょうひきげんが短

いので、てまえどろばかりはできません。

そこでわたしは、すぐには使いきらないけれど、毎回かならず買う牛にゅうはどうだろうと考えました。

うちで買う牛にゅうは、1本900mlです。まず、わたしと妹が、週に一度、朝食でグラノーラに200mlずつ使います。お母さんは、プロテインを飲むのに、毎日200ml使います。お父さんは、土曜日と日曜日に、コーヒーに入れて150mlずつ使います。買う曜日にもよるけれど、うちでは、2日から5日で1本飲みきっていることが分かりました。なので、買う時に、曜日と使いきる日数を考えてえらべば、手前の方から取れるはずですよ。

お母さんに伝えると、

「本当だね。教えてくれてありがとう。これからは、ほかの物も、何日で使いきるのか考えて、なんとなくおくから取らないように気をつけるね。」

とってくれました。全部をてまえどろはできないけれど、少しでも食品ロスを入らせたらうれしいです。

わたしは子どもなので、かんきょう問題への取り組みもできないことは多いです。でも、一緒に考えることはできます。

お母さんとお父さんが子どものころは、てまえどろも、SDGsも、

3Rもなかったそうです。わたしがかんきょうのことを新しく習った  
ら、これからも家々へに教えて、わたしの家でできる方ほうを—しょ  
に書えようと思ひます。

## 海を守る

### 裾野市内中学校

#### 薄さん

私の祖父母は西伊豆の海の近くに住んでいます。夏休みには祖父母の家に行き、海へ遊びに行きます。水平線の彼方まで広がり美しく輝き、心身に癒やしを与えてくれる、そんな伊豆の海が私は大好きです。ふと辺りを見渡すと、残念ながら目に入ってくる存在があるのです。それは「プラスチックごみ」です。世界的にも大きな問題となっている、このごみは減るところか毎年増えているように感じます。幼いころはあまり気にせずでしたのですが、環境について学んだりする中で、海を汚される不快感と、「このごみはどうなるのだろうか?」「何か自分にできることはないのだろうか?」と考えるようになりました。そこで、海に浮かんでいるごみの行方を調べてみることにしました。

まず、海に捨てられたり、川から海へ流れ出たりしたプラスチックごみは潮に流されます。その大半は「太平洋ごみベルト」と呼ばれるハワイ北西部ミッドウェー環礁付近の海域に運ばれます。広さは百六十万平方キロメートル、日本の面積の約四・二倍です。このごみベル

トは現在も急速に拡大し続けていて、ごみの総量は約一兆八千億個、約八万トンもあるそうです。これは、海上に浮いているものの量で、ごみ全体の三〇％に過ぎないのだそうです。つまり、残りの七〇％は海中に沈んでいることになります。計算すると、海に流れ込んでいるごみの総量は約六兆個、およそ二六万七千トン。私の住む三島市の、二〇二一年度ごみ年間総排出量は三万二千五百七十八トンだったので三島市のごみ八年以上のごみが海にあることに気づきました。

海岸にクジラやイルカ、アザラシ、ウミガメが打ち上げられ、胃の中を調べてみるとプラスチックごみが発見されるというニュースをよく目にします。これは本当に胸が痛みます。何も分らず食べたものによって命が失われるのです。本当に悲しいことです。

海岸プラスチックごみの問題は、量だけではありません。その大部分が〇・〇五〜〇・五センチほどの「マイクロプラスチック」であることです。潮の流れによって海中のごみは小さな破片に分解され、マイクロプラスチックごみとなり、魚や鳥の体内に蓄えられ、海の生態系への悪影響が心配されます。さらに、その魚を食べる人間への健康被害も懸念されているのです。

この状況は、日本だけのものではありません。他の国ではどんな対策をしているのか、興味がありました。アメリカでは、プラスチック

ストローの廃止、一部の州ではレジ袋の使用禁止が行われているようです。ヨーロッパのEU加盟国では、使い捨てのプラスチック容器の使用禁止、ペットボトル回収率九〇%を目標に活動しているということを知りました。では日本はどうか？調べると、循環経済への移行と3R+Reduce(リデュース・リユース・リサイクル)の3Rと、再生可能な循環社会を目指して資源消費の最小化、廃棄物の発生抑止を実験しようとしているのです。

わが家でもさまざまな対策をしています。まずはエコバッグを持つことです。私も外出するときは、花柄のエコバッグを持ちます。二つ目は水筒の利用です。外でペットボトルを買うことも少なくなりました。水筒の水はなかなか溶けないので、一日中冷たい飲み物が飲めます。ペットボトルをゼロにすることはできないので、購入した場合は中を洗い、キャップとラベルを取ってリサイクルボックスへ入れます。茶葉のパックを家で作って飲むと経済的ですし、おいしいです。シャンプーや洗剤なども詰め替えて使用しています。プラスチックを生活の中からなくすことは難しいけれど、減らすことはできるのだなど実感しています。

一人ひとりのできることは大きくありませんが、ごみを減らす努力をずっと続けることはとても大切です。「少しだけなら休んでもいい

や」ではなく、自分の行いが地球の環境に結びついていることを忘れず、常に危機感を持って努力し続けることが重要なのだと思います。そして、ごみが目に入ったら拾って正しい場所へ持って行けるような人になりたいと考えています。

ごみ問題は、人類全体に課せられた大きな問題です。他人事と考えずに、行動できる仲間を増やしていきたいと思えます。私も地球の現状から目を背けず、しっかりと考え、行動していきたいと思えます。祖父母の伊豆の海がいつまでも美しくいてほしいと願いながらその努力を続けていきます。

## マークで見つけるリサイクル

長泉町内小学校

岩月さん

わたしは、なつ休みにスーパーマーケットのおしごと体けんにかしたよ。スーパーではペットボトル回収しゅうをして、またペットボトルやぶくにリサイクルしたりするとりくみをしていたよ。ペットボトルがぶくやしたきになると聞いて、

「リサイクルってまほうみたい！」

と、わくわくしてもっとしりたくなったよ。

「しげんはむげんにあるものではないから、分べつしてリサイクルすることが大じだよ。」

と、てんいんさんが教えてくれた。

わたしはリサイクルのために、自分ができることを考えてみた。

はじめに、リサイクルや分べつについてしらないことが多いから、自分のみぢかなものについているマークをしらべてみようとおもったよ。ふだん自分が食べているおかしのはこにかんきょうにやさしいマークがついていたり、ノートにリサイクルのためのしきべつひょうじマークがついているのを見つけた。こんなにいろんなしゅるいのマー

クがあったんだとびっくりしたよ。

わたしは、このたくさんマークをおぼえるために、エコラベルカルタを作ったよ。三十まいぐらいの紙にエコマークをかいて、読みだには小さくマークとせつめいを書いたよ。もちろんエコかるただからいらなくなったカレンダーのうら紙をつかってね。

「分べつにやく立つマークやはじめて見るマークがあるね。」

と、おとうさんが言った。おかあさんは、

「あそびながら、たのしくおぼえられていいね。」

と、言ってくれた。わたしはつくってよかったと心の中でホッとした。

「今ど買ひものにくとき、このかんきょうラベルがついているものをさがしてみようね。」

と、家ぞくで話したよ。

このエコラベルかるたをつかって学校のお友だちにも、たのしくしてもらいたいとおもったよ。みんながマークを見つけて、かんきょうにやさしいしゅうひんをえらんだり、きちんと分べつすることをいしきすること、リサイクルのわがひろがるといいな。

わたしはしることができたマークをおもい出しながら、分べつすることをがんばりたいよ。正しく分べつしないとリサイクルできるものがもやされてしまうから。ほかにかんきょうのために自分ができる

じじきむがこつひけたらな。

## ぼくの省エネチャレンジ

磐田市内小学校

大橋さん

省エネとは、かぎりあるエネルギー源を大切に使うことである。

ぼくは、省エネという言葉の意味をこの夏休みにはじめて知った。ぼくが、省エネについて調べたきっかけは、エアコンの室外きからでてくる風がとても温かいのに気づいたからだ。いとこと家の周りでおにぎりを作っていた時に気づいた。外はとてもあついののに、室外きからも温かい風が出てきたら、もっとあつくなくなった。

家に帰って調べてみると、ぼくたちが使っているれいぞうこ、テレビ、エアコンなどから出る温室効果ガスが地球温暖化の原因の一つになっているという事が分かった。でもれいぞうこ、テレビ、エアコン、ぼくたちの生活になくってはならないもの。ない生活をするのはむずかしい。そこでかんきょうにもやさしい上手な使い方省エネを考えることにした。

ぼくの家にはテレビが二台、エアコンは四台ある。中学生の兄はいつも自分のへやでねているけれど、省エネのくらしのために夏休みの間一しょにねようとさそってみた。家族五人、一しょのへやにねたら

使うエアコンも電気も一つになる。ねる前、みんなで一しょに同じテレビ番組を見た。みんなで見ると、大もりあがり。一人で見るより何倍もたのしかった。またべつの日にはテレビを消してみんなでねる前トランプをしてすごしたのしかった。省エネのくらしって、家族のきずなが深まるなあと思った。

考えてみると、省エネのくらしのためにほかにもぼくにはできる事はたくさんありそう。お母さんとスーパーへお買い物行った日、買った物をメモしてれいぞうこのとびらにはってあげた。こうすれば、れいぞうこを開けなくても中に何が入っているのかすぐに分かる。お母さんが、

「これはわかりやすいね。」

とすぐよくこんでくれた。だから、

「れいぞうこに物を入れる時は、あつあつではなく、さましてから入れるといいんだよ。」

と調べた事も教えてあげた。するとお母さんが、

「あなたは、うちの省エネ大臣だね。」

と言ってくれた。

省エネのくらしについてたくさん考えながら生活していた時、子ども新聞でクジラが地球を守っているという記事を見つけた。クジラは

エサを食べるため深海にもぐりこみゅうをするために海面まで上しよ  
うするサイクルをくり返しているそうだ。クジラが海中をかきまぜる  
ホエールポンプが地球温だん化のぼう止に役立っているというのだ。  
クジラだってかんきょうを守るためにがんばっているんだ。ぼくたち  
人間も、もっと考え行動しなければいけないと思った。大切な地球が  
長生きできるように、ぼくはこれからも自分にできる省エネを探して  
自分から行動していきたい。

ふつうに生活しているだけなの」

浜松市内小学校

甲田さん

きれいなあ。私が家族と見た下田の海は、真冬だというのに飛び込みたくなってしまうほど美しい海でした。その水面はまるで、青空が波打っているようでした。それに、砂浜にもゴミがありませんでした。私はその時、世界中の海がこうだったらいいのにな、と思いました。それは、ゴミだらけだったり海水が緑色ににごってしまった、色々な海の映像を見たことがあったからです。だから、もしもこの美しい海までゴミだらけになってしまったり、海水が汚れてしまったり海で生き物たちが住みづらくなったりしたらいやだなと思いました。でも、もしもこのまま何もなかったら、この海もそうなってしまってもいいかもしれません。

だとしたら、私たちができることはなんだろう。海岸のゴミを拾うのか、川のゴミを拾うのか、海の中に入って拾うのか、すべてできる小さな働きかけはいくつか考えられます。けれど、まず私は「いま、世界の海で何が起きているのか」を知ることが大切だと思います。

すると、びっくりすることが分かりました。例えば、海にあるゴミ

の半分以上がプラスチックだということ、テレビで知った「マイクロプラスチック」は自然界では半永久的に分解されないことや、そのマイクロプラスチックが人の便からも見つかることを知りました。中でも私がショックだったのは、クジラの体から六キログラムものプラスチック製品が発見されたことでした。私は家にあった五キロのお米と一キロの油を持ってみましたが、こんなに重たいものが体に入っていたら気持ちが悪く、クジラがかわいそうだと思います。そして、海の生き物が泣いているような気がして、ゴミを海にポイ捨てしている人を心の中で責めました。なぜなら、ポイ捨てる人だけが「加害者」だと思っていたからです。でも、違いました。本当は、私たちの誰もが「加害者」でした。私もあなたも気づかないうちに、海や海の生き物を傷つける「加害者」になってしまっていたのです。こういうことかという、例えば、衣類にはプラスチック繊維が使われていますが、それを着ているうちにすりへる時に、小さなプラスチックをまき散らしてしまっているそうなのです。ということは、ふつうに生活しているだけで、海を汚したり、生き物を傷つけてしまったりしているということになります。私は動物が大好きなので、自分が「加害者」になっているなんて信じたくありませんでした。

そこで、私はプラスチックを使わない生活してみようと思い、

日だけチャレンジしてみました。だけど、服も着られないし、気に入っているヘアピンも付けられませんでした。それに、歯ブラシも使えないし、ペンもボールも扇風機も使えず、朝九時にはチャレンジが終わりました。私は、こんなにプラスチックに頼っていたなんて思ってもいませんでした。それと同時に、「加害者」をやめられないんだと思うと、モヤモヤしました。

私は、本当は海も海の生き物も傷つたくありません。それはみんな同じ気持ちだと思います。だけど、どうしてもプラスチックがなければ生活していけないのなら、私ができることは、小さなことしかないのかもしれませんが。例えば、いらぬおまけのオモチャをもらうのをことわったり、紙製品を選ぶ、などです。小さなことかもしれないけれど、世界中のみんながやれば大きなパワーになって海や海の生き物が守られると思います。そうして、いつか世界中の海があの下田の海みたいになったらうれしいです。

きれいでおいしい水を守っていくため」

## 富士宮市内中学校

### 小野さん

私は富士宮市の柚野地区という場所に住んでいます。人口は約二千五百人で、田んぼと畑が多くお店は数軒しかないのかな地域です。

私の家は古い一軒家で裏に畑があり自分たちで食べる分の野菜を育てていますし、鶏を飼って生ゴミを食べていたり、父は日本ミツバチを飼っていたりします。家にはいまだにクーラーもなく、扇風機で暑い夏をやり過ごしていますが、近くの川は一年中冷たくきれいなので我慢できなくなると川に入りに行くこともできるのでなんとかこなっています。市内でもこのようなのかな地域は珍しいようで、友達や親せきなどと話をすると驚かれることも多いです。私は小さい頃からこの地域に住んでいるのでこれがいとも悪いとも思わず普通だと感じています。両親は千葉と埼玉の出身なので両親などの話からこのような地域は今の日本にはあまりないもので、それは貴重で素晴らしいものなのだと考えています。自治会では年に何度か地域清掃の日があり、みんなで集まってゴミを拾いますが、道などにはほとんどゴミは落ちていなくて、かろうじて落ちている農業資材の切れ端やたばこの吸い

がらなどを少しだけ拾って終えることも多く、ゴミが少ないことも自慢できることのひとつだと思っています。

そんな私の家では、面倒だなと思っているルールが一つあります。それは、食事を食べ終わった後で使ったお皿を拭いてからシンクに片付けないといけないことです。特に、油分がついているカレーや炒め物を食べた後のお皿や、醤油やソースのついているお皿は、使ったかわからなくなるほど真っ白にふきあげないと父に怒られます。父はいつも、

「お皿をふくことで魚を守るんだよ。」

と言います。柚野地区には下水道が通っていません。各家には浄化槽がありますが、うちの浄化槽はまだ単独浄化槽というトイレで使った水だけが浄化槽で浄化されるタイプのもので、お風呂や洗面、お皿を洗った時の水は直接水路に流れ、芝川に流れていくものだそうです。だから、私たちの食べた後のお皿の上に残った油分も醤油やソースで汚れた水もそのまま直接川に流れて行ってしまふのです。私は最初この話を聞いた時、本当に驚きました。それは大変だと思いました。どう考えても川が汚れてしまうからです。食べた後のお皿をふくルールは、うちでは当たり前ですが、学校や友達の家などではやらないので、一時面倒なルールだなと思って嫌々やっていたころがありました。

魚やこの地域のきれいな川のことを考えると、仕方がないと思うようになりました。むしろ、他の場所でもやったほうがいいのになぜやらないんだろうと今では思っています。

先日、夏休みに母の実家である千葉県に行ってきました。祖父母の家水道に見慣れないものがついていて気づきました。これまでも毎年祖父母の家に行っているのですが、気づいたのが今回が初めてでした。

「この装置は何なの？」  
と母に聞くと、

「これは浄水器だよ。水があまりきれいじゃないからこれです。過するんだよ。」

と教えてくれました。そんなものがあるのかと驚きました。自宅の水道にはもちろん浄水器はついていませんし、夏でもそれなりに冷たい水が出ますし、そのまま飲んでもおいしいです。調べてみると、おいしい水研究会というところが決めた水道水がおいしい地域三十二に富士宮市は選ばれているんだそうです。当たり前だと思っていた水道の水は、日本全体で見てもおいしい水だったんだと初めて知りました。祖父母には申し訳ないですが、千葉の浄水器を通っていない水を飲むのは怖くてできませんでした。

私は柚野地区が好きです。カラオケも商業施設もないし、坂道が多いし、車が運転できない私たちにとっては自由に移動することもなかなかできませんが、隣の家との距離も遠く周りを気にせずに生活ができた、鳥や生き物たちとの距離も近くのとかで平和でみんな助け合って生きている感じがします。そんな私たちの暮らしが川や環境を汚していくのはやはり嫌なので、これからも自分にできることはやり続けたいと思います。いつか大人になって自分の家を持った時にも、このままのきれいな川とおいしい水が飲める環境を残していくために、食べ終わった後のお皿をふくことを、周りの人にもしてもらえるようにできたらいいと思うし、環境にいい洗剤を選んだり、油をできるだけ流さない工夫をしていきたいと思っています。

今学校では柚野地区の発展について調べたり考えたりしていますが、発展と環境を守っていくことの両方を大事にできる方法を考えていきたいです。

## 地球温暖化防止のために

富士宮市内中学校

稲葉さん

多くの人が、「地球温暖化」が世界的に問題視されていることを知っているだろう。地球温暖化の主な原因は、二酸化炭素などの大気中の温室効果ガスによるものだと言われている。これからは二酸化炭素を増加させないことが最も大切だと私は考えている。しかし人類が生き続けている限り、二酸化炭素を排出せずに暮らすというのは大変難しい話であると思う。多くの人が対策として、家庭内のエアコンの温度調節や節電などを心がけているが、私は「森林」に注目した。森林を構成している樹木は光合成によって二酸化炭素を吸収し、酸素を排出している。今後、森林は地球温暖化の進行を抑える貴重な資源となっていくと思う。

私は総合的な学習で地域の山や森林について調べている。ある日、地域のボランティアの方にお話を伺った。

「この地域の山にある杉は、ほとんどが放置林となっています。」私はこのことが地球温暖化と私の住んでいる地域が結びつく内容になっているのではないかと考えた。そこから放置林がもたらす地球温暖

化への影響を調べることにした。放置林は樹木が密接になり、光が地表に届かないため、光合成の効率が低下すること。樹齢とともに光合成の効率は低下するため、若い樹木ほど多くの二酸化炭素を吸収し、酸素を排出すること。この二つについて知った。つまり、私の地域にある山の森林は二酸化炭素の吸収量が少なくなっており、本来、地球温暖化の防止となるはずの森林が、その機能を果たしていないということになるのだ。そこで私はこの地域の山を活用して、どうにか地球温暖化の防止になる活動が出来ないかと考え始めた。

私たちの学校は小、中学校で植林や里山整備などを行っている。私が小学生だったときには実際に授業の一環としてフジバカマを植林することがあった。中学校でもこれから里山整備をする予定だ。私が小学生のときに植林をしたときには、特に関心を持っていなかったが、地球温暖化と森林の関係について興味を持ち始めてから、放置林だらけの山に新たな植物を植えることで、地球温暖化の防止になるのではないかと考えるようになった。地域の山には一部、伐採されている部分があり、総合学習に取り組みまでは、そこがどのような意図で伐採され、どのように活用されているか分からなかった。しかし、総合学習に取り組み、実際にボランティアの方々の話を聞いてみると、放置林となってしまうた杉を伐採し、新たにヤマザクラを植林したという

ことが分かった。ヤマザクラを植えた理由には「この山を少しでも鮮やかにし、この地域が盛り上がるきっかけになってほしい」や「土砂崩れ防止」などのボランティアの方々の思いや、地域の安全を考えるものがあった。これらの理由も私自身がずっと考えてきたものだったが、この植林が、地球温暖化の防止にもつながっているのではないかと考えた。新しい植物を植えることで光合成が活発に行われ、私たちの生活の中から排出された二酸化炭素が吸収される。この小さな町での行いが、そんないいサイクルが行われる小さなきっかけなどになっていったらいいなと思った。そして私も実際にシバザクラの植付けを行った。真夏の暑い日に、上下ジャージを着て山に登った。虫も多く出てくる中での活動だったため、植付けをしている最中には、もうやめたいと思う瞬間もあったが、私たちの未来のために少しでも良いきっかけを作ろうという思いで、必死に最後まで取り組むことが出来た。ボランティアとして、地域の環境保護に貢献できたような気がして嬉しかった。

地球規模の話は自分事として捉えることは難しいかもしれない。しかし、少しでも現状を知り、貢献しようという思いをもって行動に移してみるのが大切なのではないだろうか。地球温暖化の対策の中には家で簡単に無理なくできるものも多い。しかし植林は、土地や人手

など多くの資源が必要となり、簡単に実行できるものではないかもしれない。しかし、この地域でできることを率先して行っていきたいと思っている。私は自分たちの地域だからこそできることを探し、これからも実行していきたい。

## 食べる

### 富士市内中学校

#### 佐野さん

「もったいない」

夕食を作るのを手伝っているときにまな板の上で端の方においやられた野菜の切れ端を見てふと思った。野菜の中には芯や、葉が一般的にはあまり食べられていないものがある。普段は捨てられてしまいが、  
「まだ食べられるのではないか」と思い、その日は、やわらかくなるまで煮込んだり、細かく刻んで食べられるようにしたりしたことで野菜を余すことなく食べることができた。食べられなかったり、残ったりしたものを捨てるという光景は家に限らず見てきたことがある。しかし、このように工夫すれば美味しく食べることができるといふことを知り、今まで捨ててきたことに後悔した。

世界では毎日多くの食品ロスが出ている。食品ロスとは、野菜の切れ端などだけでなく本来食べられるのにも関わらず捨てられてしまっている食品のことである。日本だけでも毎年約五百二十三万トンもの食品ロスが出ており、これは世界が飢餓に苦しんでいる人々に支援している量、四百四十万トンよりも多い。このうち約二百四十四万トン、

つまり半数近くもの量は家庭から出ているものである。なぜ日本の家庭ではこんなにも食品が捨てられてしまうのだろうか。

私は主に四つの理由があると思う。一つ目の理由は買いすぎである。買い物に行ったときに必要なものだけでなく、食べたいものや、興味のあるものを必要以上に買ってしまったということが多くある。そのときは食べたいと思っているが、時間が経つにつれて、食べる人がいなくなったり、買ったが食べたいとは思わなくなったりなどの理由で結局捨てられてしまう食品がある。そのため、買い物をするときは必要なものをメモに書いておいたり、冷蔵庫の中身を写真にとっておき、必要な量と、冷蔵庫にまだ入る量をしっかりと把握したりしておくことで買いすぎを対策する必要があると思う。

二つ目は、消費期限切れによるものである。家庭からの食品ロスに対して消費期限切れなどによる廃棄の量はおよそ四十パーセントになる。買い物をする際は、食品の期限をしっかりと確認し、いつまでに食べる必要があるなど計画を立て、期限が近いものや短いものは冷蔵庫の手前に置いておくなど工夫して使うことが大切だ。また、消費期限と賞味期限の意味を間違えて、まだ食べることができる、賞味期限切れのものを捨ててしまうということも少なくないので、食品を処分する前にしっかりと確認することと、二つの意味の違いをしっ

かりと分かっていることも食品ロス削減につながると思う。

三つ目は、作りすぎによる食べ残しだ。小食の人とよく食べる人、子供と大人のように食べる人によって食べられる量が変わってくる。そのため、全員が同じ量食べることを前提にご飯を作ってしまうとどうしても食べ残しが出てしまうと思う。それだけでなく、作る前は食べられると思っていた量でも実際に食べてみると必要以上に作っていたり、一つ目の理由で挙げたように買すぎた食品を食べきれなかったりなどの理由もある。そのため料理をするときは、必要な量の中でそれぞれ一人一人に合った量に調節すればよいのではないかと思う。

最後の理由は、やはりご飯を食べる人の気持ちにあると思う。ご飯は何もないところから生まれるものではない。ご飯を食べるには元となる食材がある。近所の人ができる美味しい野菜も、近所の人が高い時間をかけて一生懸命作ったものだ。食卓に出てくる肉は、生き物達を人間が食べるために殺したものだ。本来なら私達と同じように生きていたものを殺している。そうして集まった食材は人によって調理される。調理する人は、私達に美味しく食べてほしいから作っているのだ。このようにしてできたご飯は、簡単に捨てて良いものではないということ、ご飯を食べている人たち全員が考えなくてはならないと思う。そして、もったいないという気持ちを忘れずに、「残さず食

べる」ということを大事にしていく必要があると思う。

近年、SDGsの考えが広まったこともあり「食品ロスを減らそう」という動きは少しずつ高まり、廃棄される食品の量も減ってきている。フードロスを削減するということは、環境にも良い影響を与える。燃やすごみを減らすことができるため、地球温暖化防止にも大きく関わってくるのだ。私達が生きていられるのも、たくさんの生物が存在する地球環境があるからである。自分達ができることを考え、日々実践していくことが持続可能な社会への一歩へとつながっていくと私は思う。