

4～6年生用

3R

スリーアールけんきゅうじょ

研究所

3Rすごろく用アイテムを作ろう

〈用意するもの〉

- はさみ
 - のり
 - セロハンテープ
 - ペットボトルのキャップ
- など、すごろくのコマに
見えそうなものを
さがしてみよう!

〈作りかた〉

コマ

点線で切って、
まんなかでお
とつてもかんたんだよ!

サイコロ

点線で切って、
お折って組み立てよう。
てっぺん
おうちのひとに手伝ってもらおう!

★はさみをつかうときにはケガにじゅうぶん注意して、おうちのひとといっしょに作ろう!

Let's ECO ACTION!
保護者の方に
オススメです!

福島県

まずはダウンロード!

福島県環境アプリ

App Store からダウンロード

Google Play で手に入れよう

郵便はがき

きって
63円切手を
はって
ください。

960-8670

ふくしまけんちょう いっぱんはいきぶつつか
福島県庁 一般廃棄物課
スリーアールだいさくせん かかり いき
「3R大作戦」係 行

ふりがな

おなまえ

じゅうしょ
住所 〒

がっこうめい
学校名

がくねん
学年

ねん
年

おうぼ
応募しめきり

れいわ
令和3年9月6日

当日消印有効

歌って 3Rオリジナルソング 学べる
「ふくしま3Rのうた」で
おぼえよう!

Youtubeで歌がきけるよ! スマホや
タブレットでQRコードを読み取ってみよう!



Re styleサポーター Carya(かーや)さん

福島県公式
Youtube
チャンネル



産業廃棄物税を活用して製作しています。

で
だ
い
は
っ
け
ん
ア
ー
ル
!

R
リデュース!

R
リユース!

R
リサイクル!

3Rハカセ

3Rってなぜ必要?

3R(スリーアール)はどんなことで、どうして必要なのか、まずはみんなで、学んでみましょう!



Reduce
R
リデュース
“ごみを出さない”

Reuse
R
リユース
“くり返し使う”

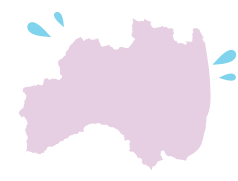
Recycle
R
リサイクル
“作りかえる”

3つのRで“3R”!



ここがポイント!

みんなが住む福島県のごみって、どのくらいあるの?



1年でなんと...

720,595トン

それってどのくらい重い??

1日になおすと約2,000トン。

みんながよく見るバスが130台分重さだよ!



※高さ3m/幅2.5m/長さ11m/1台15t ※イラストはイメージです。

1日、ひとりあたりだと...

1キログラム以上のごみが出ているんだ。



R

みんなで3Rをさがしてみよう!

うちのなかや、みのまわりにある3Rをみつけて、できることをかんがえてみよう!

リデュース

むだなごみの量をできるだけ少なくする

ごみが出ないようにすることをリデュースというのでアール。必要なものを必要な分だけ買ったり、食べ残しをしないことでごみを減らせるのでアール。

かんがえてみよう! これってリデュース?

- ごはんが多すぎる
- レジ袋だらけ
- ひつようなぶんだけ!
- まだまだかけるノートたち

どうしたらごみを出さないようにできるか、みんなもかんがえてみよう!

リユース

一度使ったものをごみにしないで何度も使う

一度使ったものをくり返し使うことをリユースというのでアール。いらなくなったものをだれかにあげたり、別の使い方を考えることでごみを減らせるのでアール。

やってみよう! 自由に“リユース”!

- 新聞紙でエコバッグをつくる!
- リユースショップを利用
- くりかえし使えるビンもある!

ものをたいせつに! すてるまえにちょっとだけかんがえてみよう!

リサイクル

使い終わったものをもう一度資源にもどす

使い終わったものを新しいものに作り変えることをリサイクルというのでアール。ペットボトルからたまごパックやネクタイに変身させることでごみを減らすのでアール。

おぼえよう! リサイクルのための“ごみの分別”!

住んでいる地域の分別表をみてごみを分別してみよう!

ごみの分別と出し方	びん	カン	ペットボトル	古新聞	プラスチック容器
月○回	月○回	月○回	月○回	月○回	月○回
○曜日	○曜日	○曜日	○曜日	○曜日	○曜日

住んでいるところによって、分別表がちがうよ

おうちのひとに聞いてみよう、お手伝いも楽しくなるね!

チャレンジ!

1 ごみをへらすためにできること○×クイズ

①～⑤のなかで、「ごみをへらせること」は「○」、そうじゃないのは「×」。○はいくつあるかな?

- ① お買いものときにマイバッグを使ったよ
- ② ひつようなものを使う分だけ買ったよ
- ③ おみせで安く売っていたから、使うかわからないけど買ったよ
- ④ 食べる分だけよそって、食べきったよ
- ⑤ すきなものだけ食べて、きれいなおかずはのこしたよ

2 リサイクルでへんしんするものをさがそう!

たとえば... 1リットルの紙パック6枚 → トイレットのペーパー1個

ほかにはどんなものがあるかしらべてみよう!
()が()にへんしん!

3 海のいのちを守るためにできることを考えてみよう!



チャレンジ! ができたら、8ページの応募はがきで報告してプレゼントに応募しよう!

海のプラスチックごみが、世界中でふえています。

街の中でポイ捨てされたプラスチックごみなどが、川や海に流れこんでいます。

プラスチックごみは、自然の中でぶんかいされないの、なくなったりしないで海にずっとのこってしまいます。それを魚や鳥たちがまちがって食べてしまったり、プラスチックだけがをしてしまったり、とても大きな問題となっています。

ごみのポイ捨ては絶対やめてね!



世界で年間
800万トン

なんとジャンボジェット
5万機分にもなります…!

SDGsってなんだろ?



SDGs(エスディーゼーズ)は2030年までに世界全体で目指すべき17の目標のことです。
「将来の世代のための環境や資源をこわさず、今の生活をより良い状態にするための目標」ということ。
これらの目標を実現するには、みんなもこれらの目標についてかんがえたり、話し合ったりすること、自分以外の人や地球を大事にして生活していくことが大切です。

3Rに取り組むことで、この3つの目標達成に近づくんだよ!

- 12** 責任をもって生産し、消費すること
- 13** 気候変動への対策
- 14** 海のいのちをまもること

3Rを学んで、みんなにできることを考えよう!

3R すごろく

スタート!



サイコロと人数分のコマを
じゅんびして遊んでみよう!



目指そう 食べ残しゼロ!!

これを
リデュース
だよ!



食品ロスってなに?

- 食べ残し
 - 期限切れ
 - あまった食品
- など、食べられるのに捨てられてしまう食品

なんと1年で **600万トン** → 日本にいる全員が、お茶わん1杯分のご飯を毎日捨てているのと同じ計算に…。

みんなができること

- 食べる分だけ盛りつけよう!
- 好き嫌いしないで食べよう!
- 食べものを作る人、届ける人、料理を作る人に感謝しよう!



おうちのひとに お願いしたいこと

- 余分に買すぎないようにしましょう。
- 必要な量だけ作って盛りつけましょう。
- あまった食材は、別のお料理に使いましょう。

まずは今日からできることにチャレンジ! いろんな工夫で、食べ残しゼロ!

おうちで作ってみよう! **カンタン** エコレシピ



丸ごとピーマンの ツナトマト煮

作り方

調理時間15分 冷ます時間は除く

- ① ピーマンは包丁で2~3箇所刺す。
- ② フライパンに1とトマト缶、ツナ缶はつけ汁ごとに入れて、Aを入れて、フタをし、中火で10分ほど煮る。そのまま、冷まして、味をなじませる。
- ③ お好みで温め直し、器に盛り付けて粉チーズをかけてできあがり。

材料(2~3人前)

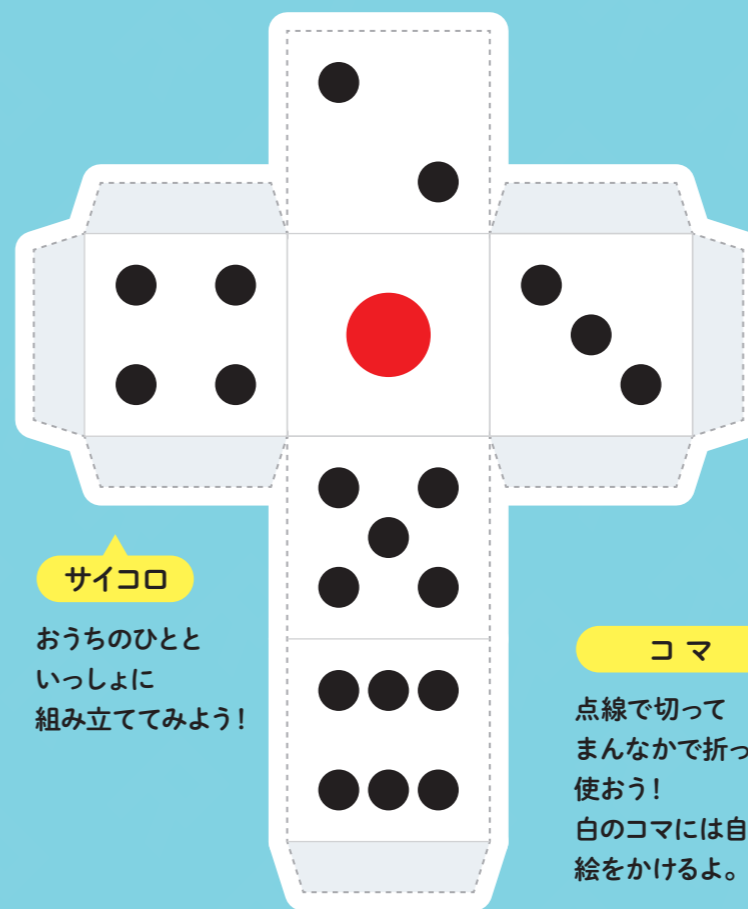
- ピーマン …………… 6個(250~300g)
- ツナ缶 …………… 大1缶(160g 油漬けタイプ)
- トマト缶 …………… 1缶(400g カットタイプ)
- A(塩 小さじ1/2 砂糖 小さじ1)

ムダなく美味しく料理して食品ロスを減らしましょう!



Profile
料理家
本田 よう一 さん

料理家、栄養士。1983年生まれ福島県泉崎村出身。野菜をたっぷり使い、素材の味を活かしたレシピを得意とし、家族みんなで楽しめる味付けに定評がある。料理家として「食べてくれる人にやさしく。作ってくれる人にもやさしく」をモットーとしている。



サイコロ

おうちのひとと
いっしょに
組み立ててみよう!

コマ

点線で切って
まんなかで折って
使おう!
白のコマには自由に
絵をかけるよ。

★はさみを使うときにはケガにじゅうぶん注意して、おうちのひとといっしょに作ろう!

チャレンジ! ができたら応募しよう!

はがきをおくってくれたみんなの中から

抽選で50名様に 文房具セット プレゼント!



リーフインクル

福島県「み減量化」
リサイクル推進
マスコットキャラクター



応募しめきり

令和3年 9月6日

とうじつけしいんゆうこう
当日消印有効

3Rチャレンジ! 応募はがき

- ① 「〇」はいくつあったかな?
- ② リサイクルでへんしんするもの、教えて!
- ③ 海のいのちを守るためにできることはなんだろう?

おうちで3Rにチャレンジしてみてどうでしたか?