「だったん」
和歌山県環境ポータルサイト
イメージキャラクター

2026わかやまこどもエコチャレンジ
活動レポート

小学校 6 年　名前 中林海人

※こちらに必ず記入願います。保護者の同意が得られた児童のレポートは、このままの状態でホームページに公開します。

身近のちょっとしたことの変化で、二酸化炭素の量を減らすのに挑戦!!

最近二酸化炭素により地球温暖化が進み、私たちの身近でも影響が出ている。そのため私は身近のちょっとしたことの変化で、二酸化炭素の量を減らすのに挑戦した。

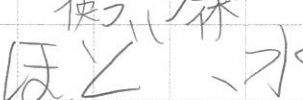
身近のちょっとしたことの変化の例

①クーラーの設定温度

学校で、クーラーの設定温度を1℃緩和すると、消費電力が1割減るというのを知った。それを生かし、クーラーの設定温度を26℃から28℃に変えた。

②シャワーの水

シャワーの水は出していれば出すほど、ゴウゴウとなるので使わない時は水を出さないようにした。例えば体を洗う時の2分間のうち1分使い、20秒使うのをやめ、最後に40秒使うようにした。



③マイバック

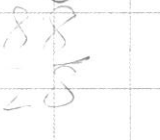
買い物に行く時、レジ前に1つ3円ー5円程度で売られているレジ袋は使ったら捨て、また使ったら捨てのくり返しで環境によくないため、マイバックを使うようにした。

④地元近くで生産されたものを食べる

地元の遠くで生産されたものを運ぶためには車や船などを使う、その時に二酸化炭素が出る。しかし、近ければ近いほど二酸化炭素の量は減るから、地元の近くで生産されたものを食べるようにした。

⑤手洗いの水

②のシャワーと同じように出しすぎは水がもったいなため1分のうち20秒は使わないようにした。



まとめ

14日でこれらの5つのことをした結果61228の二酸化炭素を減らすことができた。1月に4週にあると122449、1年では1469289を減らすことができ、またやっていきたいなと思った。

「だったん」
和歌山県環境ポータルサイト
イメージキャラクター

2026わかやまこどもエコチャレンジ
活動レポート

粉河 小学校 六 年 名前 三輪茉誠

※こちらに必ず記入願います。保護者の同意が得られた児童のレポートは、このままの状態でホームページに公開します。

食品ロスを減らすチャレンジ

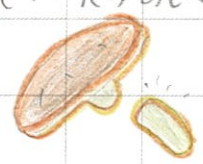
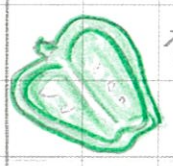
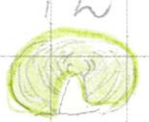
始めに

夏休みに入り、僕は母とこ飯を作ることが増えました。すると、ふだんは捨てている野菜の皮や茎がたくさんあることに気付きました。僕は、もったいないと思い、栄養があり、食べることができる部位を調べました。

調べる方法

1、捨てられている野菜の部位を調べる。
2、その部位の栄養素とレシピを調べる。
3、実際に作り、食べた感想をまとめる。

調べた結果

部位	栄養素	料理名	調理方法	感想
かぼちゃの種 	ビタミン ミネラル 必須アミノ酸	かぼちゃの種、ロースト	①よくあらい電子レンジで1～2分加熱する。 ②からをむく。 ③フライパンに入れ弱火でからいりする。	こうばしさがあり、そぼくで、やさしい味でおいしかった。からをむくのが少し大変でした。成功 ★★★★★
しいたけのじく 	カリウム 食物せんい ビタミン	しいたけのじく入りみそしる	①一口大に切る。 ②なべに水を入れ、しいたけのじくを入れる。 ③あとは、いつものみそしるの作り方と同じ	ふだんより、しいたけの香りがよかった。食感も歯ごたえがよく、おいしかった。成功 ★★★★☆
ピーマンのたね・はら 	ビタミン 食物せんい カリウム	ピーマンのまるごとに	①ピーマンはたてに1～2切口を入れる。 ②なべに、トマト、ピーマン、ソーセージ、調味料(にこみ)を入れ	にこむことで、おどろくほど、やわらかくなった。種やわたは、まみが気にならなかった。成功 ★★★★☆
キャベツのしん 	カリウム カルシウム 食物せんい	キャベツのしんでメンマ風	①キャベツのしんをうす切りする。 ②キャベツのしんと調味料をまぜてラップをし電子レンジにかける ③サッとまぜて2分はじまつ。	シャキシャキしていて、葉の部分より、少しあまく感じた。食べやすい味だった。成功 ★★★☆☆
大根の皮 	食物せんい カリウム ビタミン	大根の皮キンピラ	①大根の皮を小切りにする ②フライパンに大根の皮とごま油、調味料を入れる。	ポリポリとした歯ごたえが楽しめた。皮をあつめにおいたので口あたりがよかった。成功 ★★★★☆
ブロッコリーのしん 	ビタミン ようさん β-カロテン	ブロッコリーのしんゆで	①一口サイズに切り塩ゆでする。	味はふつうのブロッコリーと変わらないくらい、おいしかった。外側の皮は少し固かった。成功 ★★★★☆

「だったん」
和歌山県環境ポータルサイト
イメージキャラクター

2026わかやまこどもエコチャレンジ
活動(かつどう)レポート

粉河　小学校　六　年　名前　三輪茉誠

※こちらに必ず記入願います。保護者の同意が得られた児童のレポートは、このままの状態でホームページに公開します。

部位	栄養素	料理名	調理方法	感想
たまねぎの皮 	ケルセチン フラドモイド 食物せんい	たまねぎのふりかけ	①皮をフライパンでやく ②フードプロセッサーなどでふんまつにする。 ③うどんやなべにかける。	こうばしい風味がでた。しかし入れすぎるとにがみもでた。 成功★★★☆☆
さつまいもの皮 	ポリフェノール 食物せんい カルシウム	さつまいもの皮のふりかけ	①細かくきざむ。 ②フライパンで、ニシニクといっしょにいため、塩と混ぜる。 ③ご飯の上にふりかける。	サクサク、かりかりの食感がご飯に合い、塩のしょっぱさとさつまいものあまさが絶妙にマッチ。成功★★★★★

まとめ

ふだんは捨てていた野菜の部位を使って料理をしてみて、おいしく食べることができました。チャレンジした材料では、全て成功し、星3以上でした。栄養素を調べると意外にいつも食べている部位より、栄養が高い物が多かったです。今回は、野菜の捨てられている部位での料理チャレンジをしましたが、果物でも、捨てられている部分が多いと思うので、今後は、果物の食品ロスを減らすチャレンジをしたいです。