

「SDGs廃棄物野菜の再利用」

1. 探求の動機および目的

山都町はSDGsの活動に先進的に取り組んでいます。そこで、私達ができる活動がないかと考えました。矢部高校では病気になり、傷ついた野菜は廃棄されることが多いです。そのため、できるだけ廃棄される野菜を減らしたいと思ったのでこの活動に取り組みました。

2. 探求の方法

誰でも簡単に少しの材料で調理できるスイーツを作り、レシピを作成しました。レシピをクラスに提案し、アンケートを取りました。

3. 探求の活動結果

①レシピの紹介

○スイカ

このスイカは、自然に出来たスイカで、糖度も分からず商品にはなりません。商品にならないスイカを使いシャーベットを作りました。



◎スイカのシャーベットレシピ

スイカを袋に入れ揉みながら果肉を潰し砂糖もしくは、はちみつ・カルピスなどの甘味を 入れ、冷凍庫で1時間ほど冷やして完成。



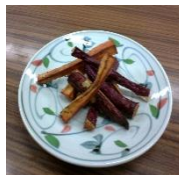
○サツマイモ

このサツマイモは農業と環境の授業で保育園生との交流会をし、収穫し廃棄される細いさつまいもを使用しサツマイモの素揚げを作りました。



◎さつまいもの素揚げレシピ

さつまいもを洗いスティック状に切り、油にさつまいもを入れます。きつね色になったらお皿に上げてお好みで塩をかけて完成。



捨てる部分はこれだけ！

○メロン

メロンは、糖度が低く商品にならないメロンを使用しました。メロンはカットして冷凍庫で保存しました。



◎メロンジャムレシピ

メロンを小さく切ったり鍋に入れて潰したりします。次にメロン・砂糖・学校のゆずを鍋に入れ煮詰めるだけで完成です。約40分で完成します。



ポイントは、レモンの代わりに学校のユズを入れました！



②レシピ集を作り配布し、アンケートを採りました。

③アンケートの結果

◎この3つの料理で実際に作ってみたいのはどれですか？

- スイカのシャーベット 38.9%
- サツマイモの素揚げ 50.0%
- メロンジャム 11.1%



◎この他に、学校で廃棄される野菜の活用レシピを一つ提案して教えてください

- ・ トマトケチャップ
- ・ スイカを活用したジュース（スムージー）
- ・ メロン飴
- ・ 肥料に変える

◎あなたが取り組んでいるSDGs活動を一つ教えてください

- ・ 再利用
- ・ 食品ロス
- ・ 節電
- ・ ゴミの発生の抑制
- ・ プラスチックの削減
- ・ ゴミ広い
- ・ 要らないものは買わない

4. 今後の目標

これから私たちは廃棄されそうな野菜でも皮ごと食べられるところは食べて出来るだけ廃棄物を減らしていきたいと思っています。山都町のSDGsの活動に、レシピ集の提案をしていきたいと思っています。

5. 活動を通して学んだこと

いつも捨てている部分が勿体ないという事に気づき、食べられる部分を捨てない調理方法を見つけることが出来ました。そして、改めて作る責任と使う責任の大切さを知ることが出来ました。先生方と協力し廃棄物を少なく出来る調理方法を見つけることが出来ました。