

福島県
2021

4～6年生用

3R

スリーアールけんきゅうじょ

研究所

R

リデュース!

R

リユース!

R

リサイクル!

だい
いはっけん
で
アール!

R

3Rハカセ

産業廃棄物税を活用して製作しています。

R R

3Rすごろく用アイテムを作ろう

〈用意するもの〉

- ① はさみ ② のり
 - ③ セロハンテープ
 - ④ ペットボトルのキャップ
- など、すごろくのコマに
 使いそうなものを
 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
 っただけ。
 とってもかんたんだよ!



サイコロ

点線で切って、折って組み立てよう。
 お
 っただ
 てつだ
 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!



まずはダウンロード!
 福島県環境アプリ



郵便はがき

きって
 63円切手を
 はって
 ください。

9 6 0 8 6 7 0

ふくしまけんちょう いっぱんはいきぶつか
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	



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!



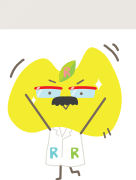
Youtubeで歌がきけるよ! スマホや
 タブレットでQRコードを読み取ってみよう!



Re styleサポーター Carya(かーや)さん



福島県公式
 Youtube
 チャンネル



う
 い
 た
 お
 う
 じ
 ん

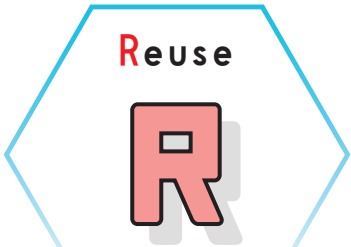
応募しめきり 令和3年9月6日 当日消印有効

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!



リデュース
“ごみを出さない”



リユース
“くり返し使う”

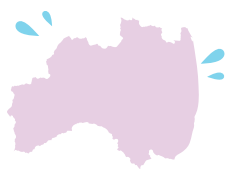


リサイクル
“作りかえる”

3つのRで“3R”!



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の??

1日になおすと約2,000トン。

みんながよく見るバス^{*}130台分 くらい重さだよ!



*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

みんなぞ3Rをさがし

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ル。



かんがえてみよう! これってリデュース?

ご飯が多すぎる
食べ残しを減らす
レジ袋だらけ
ひつようなぶんだけ!
食べられるものを
じゅんじゅん
ペンだらけ
まだまだかけるノートたち

“食品ロス”のお話は7ページへ!

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
ご協力ください

可燃ごみ	不燃ごみ	資源物	資源物	資源物	資源物	資源物	資源物	資源物	資源物
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

はってあつたよ

びん	カン	ペットボトル	古新聞	プラスチック容器
月 <input type="text"/> 回	月 <input type="text"/> 回	月 <input type="text"/> 回	月 <input type="text"/> 回	月 <input type="text"/> 回
<input type="text"/> 曜日	<input type="text"/> 曜日	<input type="text"/> 曜日	<input type="text"/> 曜日	<input type="text"/> 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!

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誰かにあげたり、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³「リユース」!



「3Rすごろく」で遊んでみよう!



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!

チャレンジ!

1 ごみをへらすためにできること○×クイズ

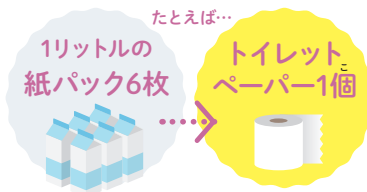


①～⑤のなかで、「ごみをへらせること」は「○」、そうじゃないのは「×」。○はいくつあるかな?

- ① お買い物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

チャレンジのこたえ: ①○②○③×④○⑤×

2 リサイクルでへんしんするものをさがそう!



おさまじいへんしんじや...

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!

はがきに書いてね



海を守るためアール



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、プラスチックで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!



なんとジャンボジェット
5万機分にもなります…!

エスディーゼーズ SDGs ってなんだらう?

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



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!



せきん 責任をもって生産し、しょうひ 消費すること



きこうへんどう 気候変動へのたいさく 対策



海の豊かさを 守ろう 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!



ありがとう!

3R すごろく

スタート!

えらい!
これなら
すぐにできるかも
しれないね!

すききらい
しないでのこさず
食べたよ!

1つすすむ

さあ、
いくぞー!

サイコロと人数分のコマを
じゅんびして遊んでみよう!

ありがとう!
チャレンジをクリアして
プレゼントには
おうぼしたかな?

「3R研究所」
何回も読んで
勉強したよ

1つすすむ

大切に使って
くれるひとに
あげるとみんなが
よろこぶね!

ごはんを
たくさん作りすぎて、
のこしちゃった…

1つもどる

着られなくなった
服を親せきの
子にあげたよ!

1つすすむ

エコバッグは
持ち歩こう!

買い物の時、
エコバッグを
忘れちゃった…

1回休み

地域の
ごみひろいに
参加したよ!

1つすすむ

3Rのうた、
きいてみた?

5
ダンボールで
ロボを作ったよ!

1つすすむ

6
7
eco
エコバッグ
つかってる?

9
ペットボトルを
燃えるごみの日に
出しちゃった…

1つもどる

すこしずつ、
わかるものから
おぼえてみよう!



13
ポイすて
しちゃった…

1回休み

11
分別表をみて、
ごみ出しの
お手伝いをしたよ!

1つすすむ

かんたん
だったよ

を
で
!



15
14
うちの
ごみは
へってきた
かな?

おうちから出た
ごみがどうなるのか、
わかったかな?

ポイすては
ぜったいダメ!
すてる場所がない
ときは、ちゃんと
持って帰ろう。



29

30
がっこう
学校の授業で
ごみ処理施設を
見学したよ!

1つすすむ



32
31
ゴールは
めのまえ!

GOAL!!

ゴール!

おめでとう!
これからも3Rに
取り組んでね!



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
残り

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。



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)

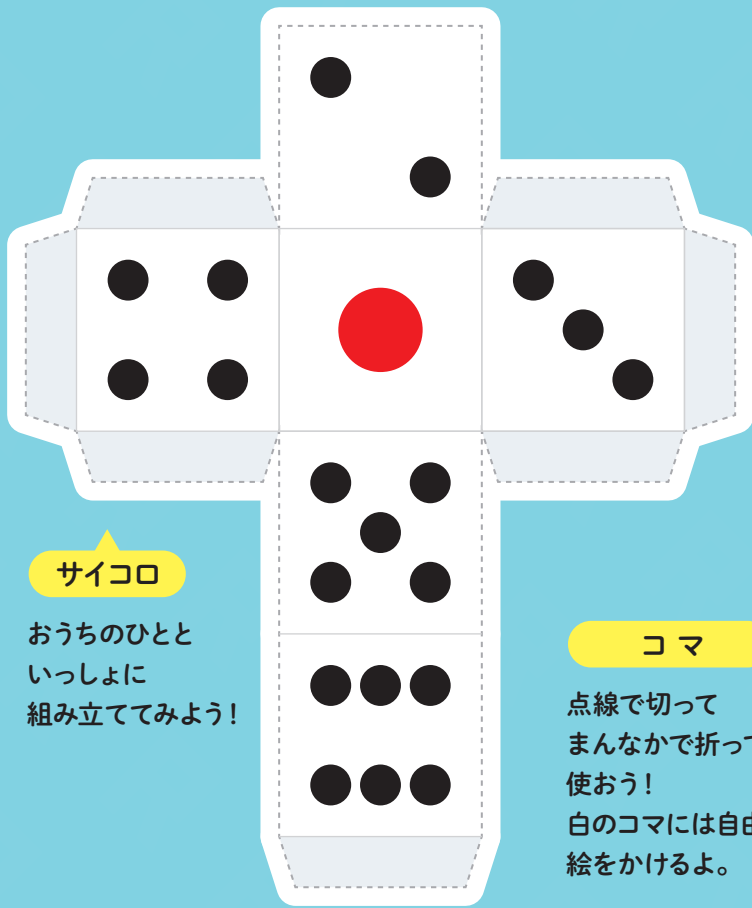
ムダなく美味しく料理して
食品ロスを減らしましょう!



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、家族みんな楽しんで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。

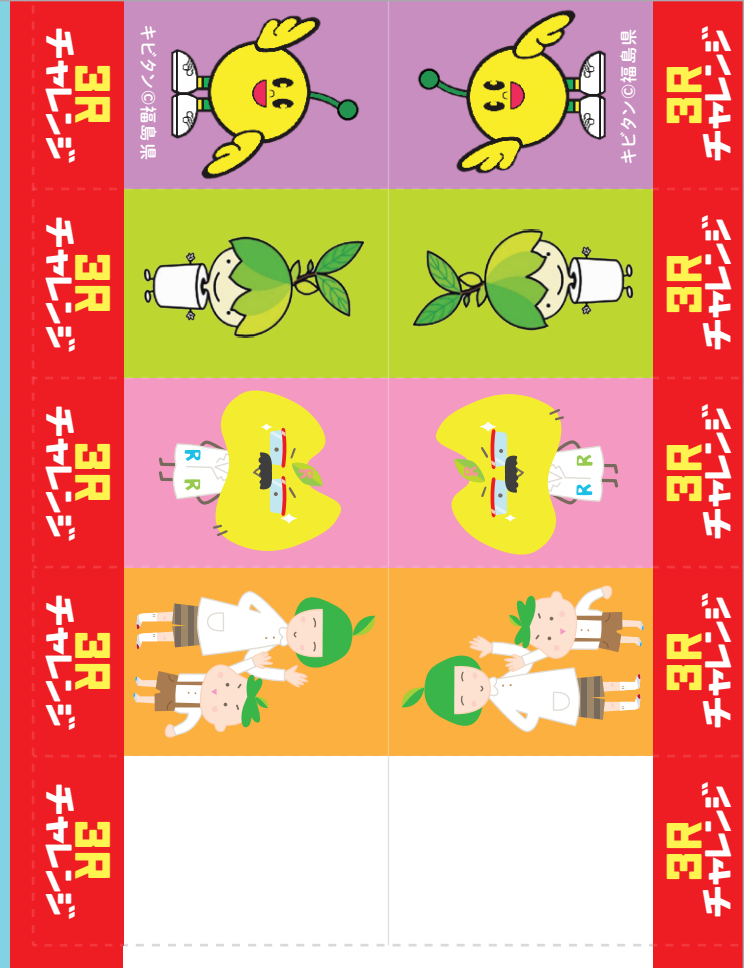


サイコロ

おうちのひと
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! おうぼ 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

ちゅうせん
抽選で50名様に

ぶんぼうぐ
文房具セット
プレゼント!



ふくしまけん
福島県ごみ減量化
リサイクル推進
げんりょうか
すいしん
ぶんぼうぐ
ぶんぼうぐ
リーフィング
キャラクター



おうぼ
応募しめきり

れいわ
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

みんなできてる、おうちできてる
3Rチャレンジ おうぼ **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?