

全国高等学校家庭クラブ連盟主催

# 第40回FHJホームプロジェクトコンクール 最優秀賞受賞!

## 〈研究テーマ〉

### “もったいない”から始まる食の自立

### ～地球で生きていく私たちの責任～



日本が食品ロス大国と呼ばれる一方、飢餓で苦しむ国があることの矛盾や祖母の『もったいない』という言葉がきっかけでこの研究を行いました。活動を通して家族の食生活と地球環境は繋がっていることを学び、『いただきます』という言葉の重みを実感することができました。我が家の食生活と日本や世界の現状を考える機会となり、受賞できたことに感謝の気持ちで一杯です。この経験を自信にして祖母と母に継いで私が家族の食生活を支えていきます。

## 【研究の概要】

See

共働きのわが家では主に母が家事を担当し、消費期限切れによる食品廃棄も多い。祖母はいつも「もったいない」と言っており、わが家の食生活に問題意識をもつようになった。わが家の食品ロス削減を目指し、1年次から研究を継続し、家族の笑顔が増え、地球環境に貢献できる実践を目指した。

Plan

1 実態調査 2 問題点の把握と調査・研究 3 実践 4 反省・評価



Do

- 1 実態調査：7日間、わが家の食品ロスを調査し、家族への意識調査をする。
- 2 問題点の把握と調査・研究：(1) 日本の食品ロスの実態調査 (2) 祖母に昔の食生活(食文化)インタビュー (3) 問題点の把握
- 3 実践：(1) 食品ロスを減らす調理法の考案 (2) 『栄養たっぷり!ムダなし!おいしい!レシピ集』の作成・実践 (3) バーチャルウォーター(VW)が一目で分かるピクトグラムの作成、啓発

See

“もったいない”とは単に食べ物を「捨てない」ということではなく、食にかかわるすべての人への愛情から生まれた「知恵と願い」であることを学んだ。“もったいない”意識で家族のために自ら料理をすることが結果的に環境を良くし、栄養価も生活時間の使い方も良くなり、家族の笑顔が増えた。持続可能な社会の構築を目指し、地球環境に配慮した食の自立を推進していきたい。