

わたしたちの生活

小学校消費者教育用副読本 令和7・8年度版



この本は、小学生のみなさんに※消費者として知っておいてほしいことや考えてもらいたいことをまとめたものです。よりよい生活をめざして、学校や家庭で活用しましょう。

※消費者…お金を支払って商品を購入する、またはサービスを受ける人のことです。

目次

買い物のしかたを考えよう！

1. 買い物しんだん 1
2. 情報を集めよう 2～3
3. いろいろな支払い方を知ろう 4
4. 契約ってなあに？ 5

衣服の選び方を学ぼう！

1. 衣服を買うときは？ 6～7
2. 表示をよく見てあつかおう 8
3. 洗ざいを選ぼう 9

食品の選び方を学ぼう！

1. 生鮮食品 10～13
2. 加工食品 14～16
- ★食べ方を考えよう 17

エコライフについて考えよう！

1. 省エネ・省資源・二酸化炭素（CO₂）を減らすことにチャレンジ 18～19
2. リサイクルをしよう 20

快適なくらしをしよう！

1. そうじのしかたを考えよう 21
2. 電気やガスを安全に使おう 22

消費者の権利 23

未来の地球を守るために～SDGs～ 24

Web教材の紹介

「東京くらしWEB」消費者教育教材等検索サイト

<https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.lg.jp/manabitai/kyouzai/>



買い物のしかたを考えよう！

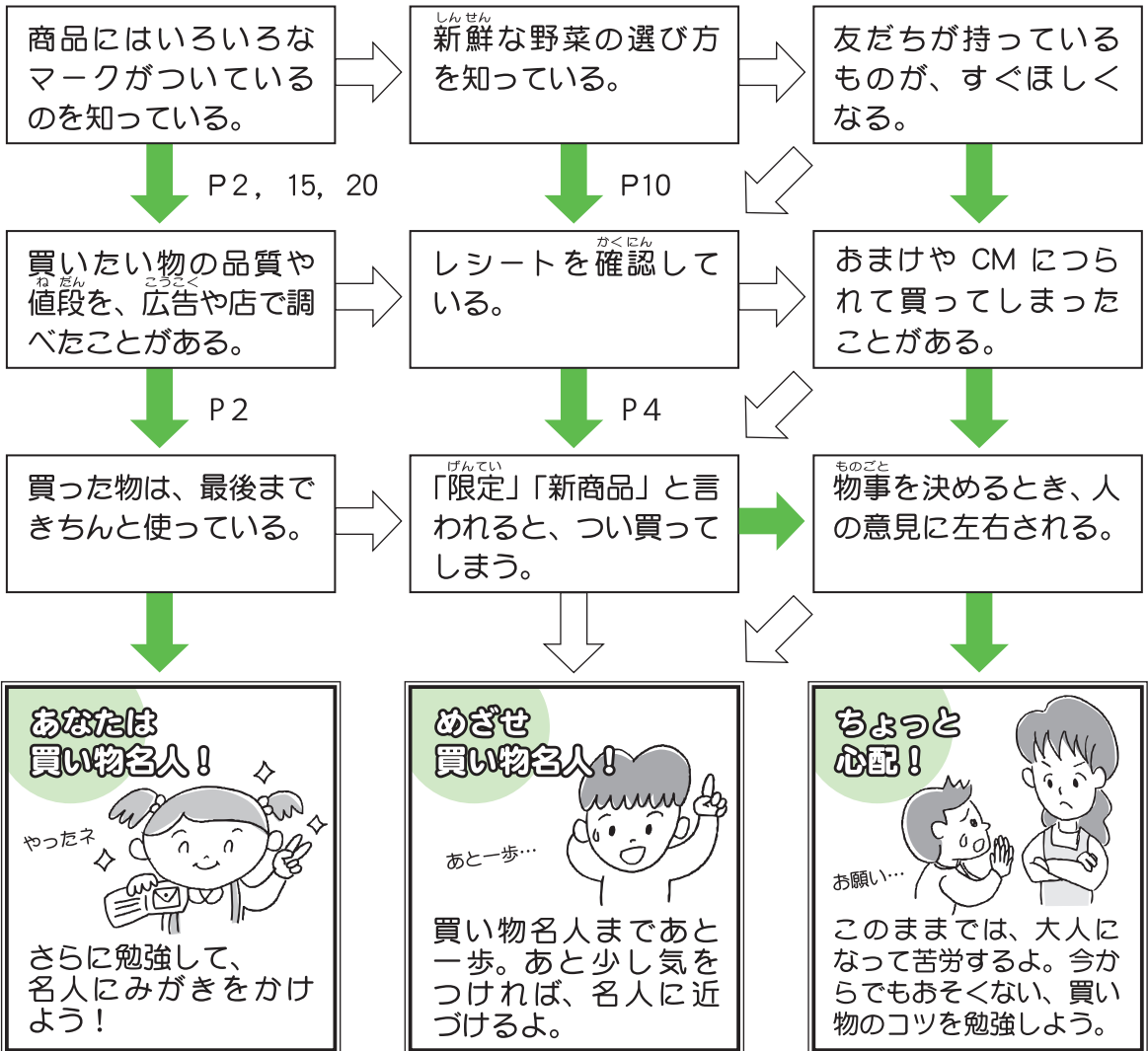
1. 買い物しんだん

買い物のしかたをチェック！

買い物をするときのことを思い出してみよう。かしこい消費者しょうひしゃど度がわかるよ！

スタート
START

はい → いいえ ⇨



買い物をする前に本当に必要かどうか考えよう。
この本を読んで、もっとかしこくなろう！



2. 情報を集めよう







● 買い物メモを作る

- 商品を買う前に、
確認しましょう。

☆何を買うか
☆どのくらい買うか
☆予算はいくらか
☆いつ買うか
☆どこで買うか







「買わない」
という選択もあるよ。

● 品物の情報を集める

<p>お店の人の説明を聞く。</p> 	<p>広告やチラシ・カタログなどで比較する。</p> 	<p>持っている人に感想などを聞く。</p> 
<p>品質</p>	<p>材質や構造は？ 《食品の場合》 新鮮さ・産地(地産地消)・旬など</p>	
<p>機能・デザイン(色)</p>	<p>使う目的に合っているか？</p>	
<p>大きさ(量)</p>	<p>適当な大きさ(量)か？</p>	
<p>値段</p>	<p>品質に比べて適当か？</p>	
<p>取りあつかい</p>	<p>使い勝手がよいか？</p>	
<p>安全性</p>	<p>安全面に気を配っているか？ 《食品の場合》 食品てん加物など</p>	<p>大人の意見を聞く。</p> 
<p>環境への影響</p>	<p>リサイクル可能か？省エネルギーなど</p>	
<p>お店で試して使う。</p> 	<p>インターネットのホームページを見る。</p> 	

*他の商品とのちがいをあきらかにしながら、適切なものを選びましょう。

- マークは製品を選ぶときの大切な目安になります。

マーク	内容	つけられているおもな製品
<p>ジスマーク</p> 	<p>国が決めた品質、寸法、性能などの基準に合格した製品につけられる。</p>	<p>机 ノート ステープラー</p> 
<p>エスジーマーク</p> 	<p>製品安全協会の基準に合格した乳幼児製品や、スポーツ用品などにつけられる。</p>	<p>ベビーカー 金属バット とび箱</p> 
<p>エステーマーク</p> 	<p>日本玩具協会の基準に合格しているおもちゃにつけられる。</p>	<p>積み木 おもちゃの車 ぬいぐるみ</p> 

● 買う店を考える

・ 買う物によって、どのようなお店がいいか考えてみましょう。

スーパーマーケット

食料品や日用品が中心です。
比較的値段も安く買いやすいです。



近所の小売店

地域の人のつながりがあります。専門にあつまっている商品についていろいろなことを教えてください。



専門店

同じ品物でもデザインや形のちがうものをたくさんそろえているので、見比べて買うことができます。



コンビニエンスストア

たくさんの種類の日用品を少量ずつあつかっています。24時間開けている店が多いです。



デパート

いろいろな品物をそろえています。品数も豊富です。



ディスカウントストア

日用品などを売ります。同じ品を大量に安く売っています。



・ お店に行かなくても、買い物ができる方法も知っておきましょう。

うちは、宅配便を利用して、食料品を買っているわ。



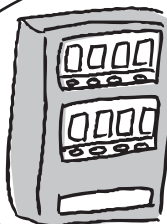
私は、TVやインターネットを利用して、買い物をしているのよ。



ぼくは、通信販売を利用してよ。カタログを見て注文できるから便利だよ。



自動販売機はいろいろなところにあるね。手軽に品物が買えるよ。



3. いろいろな支払い方をろう

● 現金げんきんによる支払いしはら

レシートをもらい、代金だいきんの合計やおつりなど、必ずかくにん確認かくにんしましょう。

レシートは、不良品の交換こうかんの時などに必要ひつようになりますから、必ずとっておくようにしましょう。

(店名)	
〇〇年 〇月 〇〇日	
ペン	
単価 98円 × 2点	¥196
ザッシ	¥350
合計	¥546
(内消費税)	〇%
お預かり	¥600
おつり	¥ 54
お買い上げ商品数	: 3

● 現金を使わない支払い

しょうひんけん

商品券やフリペイドカード

図書カードのように、先に代金を払って買い、記載きざいされた分だけの金額きんがくが使えます。

小銭こぜにを用意する必要ひつようがなく、割引わりびきがあるなど利点りてんもありますが、カードをなくしたり、変形等へんけいとうで使用できなくなったりする場合ばいあひもあるので、注意ちゅういが必要です。
(デパート商品券・図書カードなど)

クレジットカード

カードでの買い物は、その時お金を払わなくてもよいということだけで、後で支払わなくてははいけません。

支払うまで、カード会社にお金を借りたことになります。

お金と同じように、よく注意して大切にたいせうあつかう必要があります。



アイシー

ICカード

IC(記憶きおくや計算けいさんをする機能きんのう)チップがうめこまれたカードです。

事前じきんにお金を払って使い、途中とちゅうでお金を積み増まししすることで1枚で繰り返し利用りようできます。

(スイカ・パスモ など)

スマートフォン決済 (〇〇ペイ)

スマートフォンを専用端末にかざしたり、QRコード(※)やバーコードを読み取って支払しはらいます。専用のアプリをインストールし支払方法しはらほうほうを選択せんたくし登録せんろくしておきます。

アプリによって事前にチャージするものや、金融機関きんゆうきかん口座こうざやクレジットをひもづけるものもあります。

(※)QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。



4. 契約ってなあに？

契約とは、法的な約束ごとのことです。

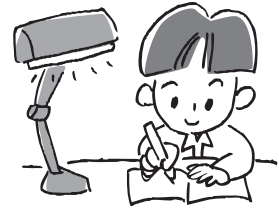
契約をすることで「約束を守らなければならない」義務と「約束を守ってもらう」権利が生まれます。

一度契約を結ぶと、自分の都合だけで一方的なキャンセル（契約の取り消し）はできません。

品物を買う



電気を使う



電車・バスに乗る



レストランで食事をする



インターネットで買い物をする



☆未成年者の契約の場合、親の同意なしの契約は、取り消すことができます。

☆訪問販売などで契約した場合、契約を取り消すことができる「クーリング・オフ」という制度もあります。周りの人に相談しましょう。

● パソコン・携帯電話のトラブル

パソコンや携帯電話は、メールを送ったりお話をしたりできる便利な道具です。しかし、トラブルのもとになったり犯罪に使われたりすることがあります。

- ① 「人に迷惑をかけない。」乗り物など多くの人がいるところでは、使わないようにしましょう。
- ② 利用料金が高くならないようにします。不当請求があったら、一人で悩まないで家の人や学校の先生、専門の相談窓口へ相談しましょう。
- ③ 知らない人からのメールは、簡単に開いたり、返信したりしないようにしましょう。
- ④ 個人情報を大切にしましょう。
- ⑤ 簡単に友だちの電話番号などを教えないようにしましょう。

衣服の選び方を学ぼう！

1. 衣服を買うときは？

● ひょうじ 表示をよく見て選ぼう

サイズ
身長 140
胸囲 68

140A

体にあった大きさか

ポリエステル 65%
綿 35%

せんいは何か



● 体型による区分

- Y体型 → 細め
- A体型 → ふつう
- B体型 → 太め

取りあつかいは簡単か かんたん

● A体型の場合

サイズ表	よび方		120A	130A	140A	150A
	<small>きほん</small> 基本	身長 (cm)	120	130	140	150
<small>すんぼう</small> 身長寸法	胸囲 (cm)	60	64	68	74	

● 体に合っているか試着してみよう

- ・ 自分に合った…サイズ？
デザイン？
色？
- ・ 動きやすさはどうか？



● ぬい方やボタンの付け方をよく見よう

- ・ ていねいに
ぬってあるか？
(そでつけ・わき・すそ)





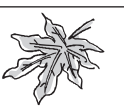





- ・ ボタンはしっかり
付いているか？
(予備のボタンは
付いているか？)



● いろいろなせんいとその性質 せいしつ

せんいの性質を考えて衣服を選びましょう

天然せんい

植物せんい	綿 (綿花)		
	麻 (麻)		
動物せんい	絹 (かいこ)		
	毛 (羊)		







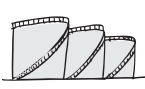

汗をよく吸い、肌ざわりがよい。水にひたすと強さがます。しわになりやすい。

じょうぶで、高温や洗たくに強い。しわになりやすい。

つやがあり、しなやか。通気性もよい。日光、水に弱い。汗で変色する。

吸しつ性が大きく、保温性にすぐれる。日光、水、アルカリに弱い。

化学せんい

再生せんい	レーヨン (パルプ)			
	合成せんい	ナイロン (石炭・石油)		
		ポリエステル (石炭・石油)		
		アクリル (石油)		

絹の風合いがある。肌ざわりがなめらか。水にひたすと弱くなる。しわになりやすい。

じょうぶで軽い。吸しつ性が小さい。熱に弱く、日光にあたると黄ばむ。

じょうぶで日光に強い。しわになりにくい。かわきが早い。吸しつ性が小さい。

毛に似た風合いがある。軽くてしわになりにくい。保温性がある。毛玉がしやすい。

◆ブラウス



ポリエステル 65%
綿 35%

◆くつした



ナイロン 50%
綿 50%

◆セーター



毛 60%
アクリル 40%

◆くつした



綿 100%

● 衣類の種類によって、どんな布地がいいかな？ ぬのじ

運動着

綿 65% → 汗をよく吸う
ポリエステル 35% → かわきが早い
両方の良いところを生かしているね！



2. ^{ひょうじ}表示をよく見てあつかおう (取りあつかい絵表示)

取りあつかい絵表示は
(1)～(6)の順に左から
ならべて表示します。

●取りあつかい絵表示の例

(1) 洗い方



最高温度 30℃
^{せん}洗たく機で^{ひじょう}非常に弱い
洗たくができる



最高温度 40℃
手洗いのみ
注意して取りあつかう

(3) ^{かんそう}タンブル乾燥



タンブル乾燥ができる
(排気温度上限 80℃)



タンブル乾燥禁止

(5) アイロンのかけ方



アイロン底面温度 210℃を
限度としてアイロンかけができる



アイロン底面温度 160℃を
限度としてアイロンかけができる



アイロン底面温度 120℃を
限度としてアイロンかけができる

(2) ^{ひょうはく}塩素漂白



塩素系及び酸素系漂白剤を
使用して漂白できる



塩素系及び酸素系漂白剤の
使用禁止

(4) 干し方



日かげのつり干しがよい



平干しがよい

(6) ドライクリーニング



ドライクリーニングができる




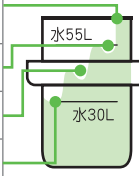



ドライクリーニング禁止

3. ^{せん}洗ざいを選ぼう

● ^{ひんしつひょうじ}洗ざいの品質表示の例

合成洗ざい

家庭用品品質表示法に基づく表示	
品名	洗濯用合成洗剤
用途	綿・麻・レーヨン・合成繊維用
液性	弱アルカリ性
成分	界面活性剤(37%) 直鎖アルキルベンゼンスルホン酸ナトリウム、ポリオキシエチレンアルキルエーテル、アルキル硫酸エステルナトリウム、脂肪酸ナトリウム(純石けん分) アルミノケイ酸塩、蛍光剤配合、酵素配合 (りん酸塩を配合していません) 但し設備が有りん洗剤と共有のため、微量のりん分が検出されることがあります。

粉末の場合 (目安)	洗たく機の 大きさ	ドラム式	一般タイプ	使用量の目安 (洗たく機/水30Lに 25g(24ml))
		洗たく物量 の目安	水量の目安 (洗たく物量)	
	8.0 kg	6.0 kg	65L (6.0kg)	
	6.0 kg	5.0 kg	55L (4.5kg)	
	4.2 kg	4.0 kg	45L (3.0kg)	
	2.2 kg	2.0 kg	30L (1.5kg)	

液体洗ざい(弱アルカリ性)

家庭用品品質表示法に基づく表示	
品名	洗濯用合成洗剤
用途	綿・麻・合成繊維用
液性	弱アルカリ性
成分	界面活性剤 [35% ポリオキシエチレンアルキルエーテル、直鎖アルキルベンゼン系]

せっけん

家庭用品品質表示法に基づく表示	
品名	洗濯用せっけん
用途	綿・麻・レーヨン・合成繊維用
液性	弱アルカリ性
成分	純せっけん分(75%) 脂肪酸ナトリウム、炭酸塩
正味量	1.8 kg
標準 使用量	水 30ℓ に対して 30g (200mlのコップに対して約 1/4 杯) 泡立ちを目安にして使用量を 加減してください。

使用上の注意

- 幼児のシャボン玉遊びやいたずらに注意し、手の届くところに置かないでください。
- 使用後は手を水でよく洗い、クリームなどでのお手入れをおすすめします。
- 荒れ性の方や長時間お使いになる場合、また、せっけんをブラシにつけて洗う時は炊事用手袋をご使用ください。
- 上記用途以外に使わないでください。
- 万一、飲みこんだ場合は水を飲ませるなどの処置をしてください。

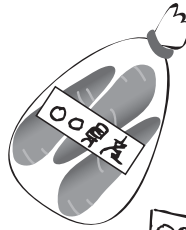
かんきょうほご ^{てきりょう}環境保護のため、洗ざいは適量をきちんと計って使いましょう。
多く使っても、^{よご}汚れ落ちは変わりません。

食品の選び方を学ぼう！

1. 生鮮食品（野菜・果物、肉、魚、たまご）

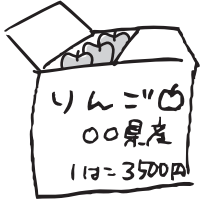
● 野菜・果物は、どのようなお店で、どのように売られているでしょう。

スーパーマーケット



スーパーマーケットでは、取りあつかいしやすいパック売りやバラ売りが多く見られます。特売品を上手に見つけると、かしこい買い物ができそう。

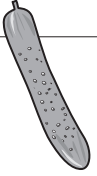





小売店

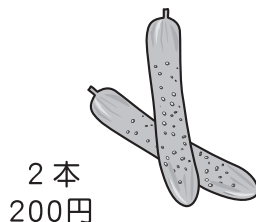
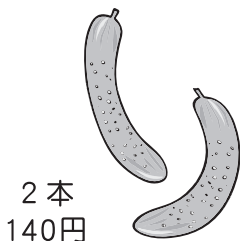


小売店では、一山や箱売りの場合もあるよ。店主に直接食品の情報も聞きやすいかも…。

食品には、品物の名前と産地と値段がわかるようになっているね。

【野菜の鮮度の見分け方】

 <p>きゅうり</p> <p>切り口が新しく、つやがある。とげにふれるといたい。</p>	 <p>トマト</p> <p>全体に丸く、色はむらがない。かたく、へたは緑でピンとしている。</p>	 <p>ピーマン</p> <p>肉に厚みがあり、皮がつやつやしていて、こい緑色をしている。</p>
 <p>じゃがいも</p> <p>皮がうすくて、しわがない。皮が緑色になっていないと、芽が出ていない。</p>	 <p>キャベツ</p> <p>外がわの葉が緑色で、葉の巻きがかたく、大ききのわりに重い。</p>	 <p>ほうれんそう</p> <p>根が小さく、ピンク色。葉はみずみずしくて、あざやかな色。</p>



考えてみましょう

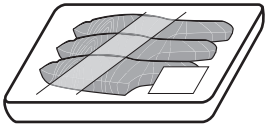
値段の高いものがよいとは限りません。例えば、きゅうりは曲がっていても、鮮度や栄養価は変わりません。

みなさんなら、どちらを買いますか。

● 肉、魚、たまごは、どのような店で、どのように売られているでしょう。

肉

スーパーマーケット
(パック売り)



小売店
(はかり売り)

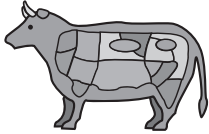


★ユニットプライシング
(単位価格表示)
商品の価格とは別に、
100g当たり、1Kg当たり
いくらかという表示です。

特選牛ヒレ肉
100g
あたり **970円**

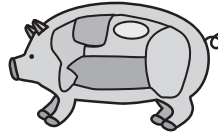
【肉の見分け方】

牛肉



- ・あざやかな紅色。
- ・きめが細かく、しまっている。
- ・しぼうは乳白色。

ぶた肉



- ・ピンク色。
- ・しぼうは白色で、よくしまっている。

とり肉



- ・うすいピンク色。
- ・皮がうすい。
- ・しぼうも少ない。

魚

【魚の見分け方】

頭つき



- ・うろこがとれていない。
- ・つやがよくて、弾力がある。
- ・目がにごっていない。

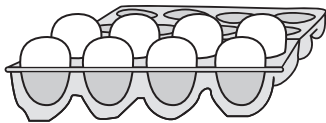
切り身



- ・皮や身につや、弾力がある。
- ・身がしまっている。

たまご

パック売りが多いので、
ひびわれに注意しよう！



産卵日 : 25.11.05



賞味期限 : 産卵日よりおよそ2～3週間
(保存温度により異なる)

[からの色] …にわたりの種類による

[卵黄の色] …えさの色素による

* 賞味期限については P 16 参照

● 原産地	○○県
● 包装場所	△△△△△△ ○○県○○○郡○○町○-○○
● 賞味期限/産卵	枠外に記載
● 保存方法	お買い上げ後は冷蔵庫 (10℃以下)で保存してください
● 使用方法	生食の場合は賞味期限内に使用し、 賞味期限経過後は十分加熱調理 して、早めに使用してください。



色ラベル(橙:L64～70g。緑:M58～64g、青:MS52～58g)

せいせん しゅん
生鮮食品の旬（出さかりの味のよい時期）

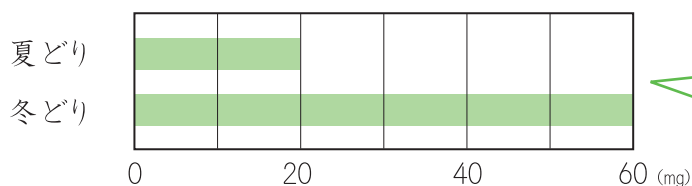
● よいものを選ぶには、どのようなことに気をつけたらよいでしょう。

		月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
魚介類	アジ							■	■	■					
	サバ											■	■		
	サンマ									■	■	■			
	カレイ	■	■											■	
	イカ											■	■		
	マグロ								■	■					
	アサリ				■	■	■	■							
野菜	キャベツ					■	■						■	■	
	はくさい	■	■										■	■	
	だいこん	■	■											■	
	きゅうり								■	■					
	たまねぎ					■	■	■							
	じゃがいも				■	■	■	■					■	■	
	にんじん	■	■										■	■	
	ピーマン									■	■	■			
	ほうれんそう	■	■											■	■
	レタス							■	■	■	■				
	トマト									■	■				
	こまつな	■	■												■
果物	みかん												■	■	
	りんご												■	■	
	ぶどう										■	■			
	いちご					■	■	■							
	なし									■	■				
	もも									■	■				

(東京都近郊)

とくちょう
 ● 旬の食材の特徴を考えてみよう！

季節によるほうれんそうのビタミンC含有量のちがい(可食部 100g 中)



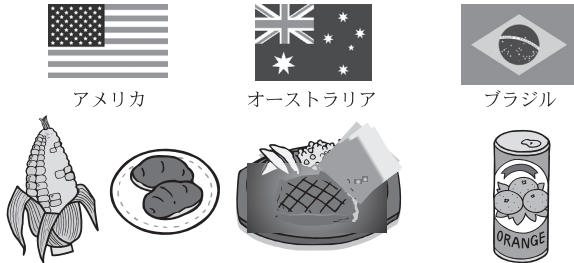
旬の食材は、
 栄養価が高く、味がよく、
 多く出回るため、
 価格も安いんですね。

出典：文部科学省科学技術学術審議会資源調査分科会編「日本食品標準成分表（八訂）増補2023年」

食品の産地とフード・マイルージ

わたしたちの食べている食品は、外国から船や飛行機で、国内ではトラックなどで運ばれてきます。日本の食料自給率(農林水産省「令和5年度食料需給表」)を見ると約38%と低く、多くを輸入食品にたよっているのが現状です。

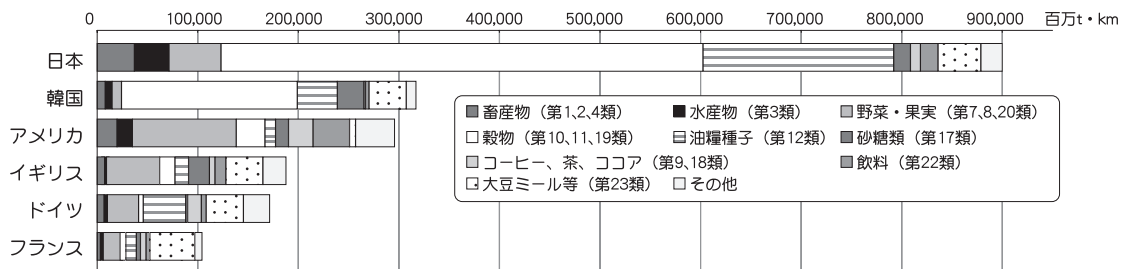
● 日常食べている食品は、どこからきたの？



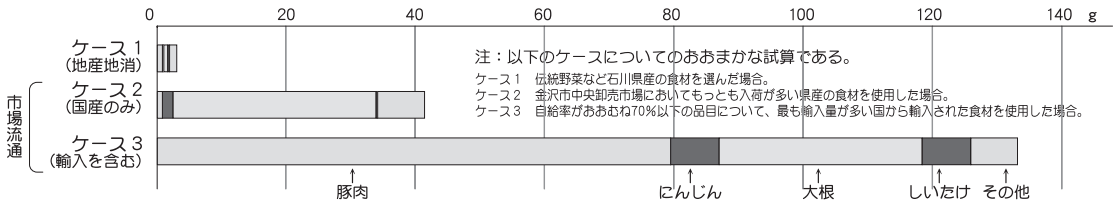
フード・マイルージ (単位: t・km)
 = 食料輸入量 × 輸送距離

● 資料：各国の輸入食料のフード・マイルージおよび地産地消の効果

各国の輸入食料のフード・マイルージの比較 (2001年、品目別)



輸送に伴う二酸化炭素排出量の比較 (地産地消の効果)



出典：中田哲也(農林水産省統計企画課)『給食ニュース』No.1460 (少年写真新聞社)

輸入食品は、船、飛行機、トラック等で長い距離で運ぶことにより、二酸化炭素(CO₂)の排出量が増えることが問題です。地球温暖化を進める原因の一つであると言われています。そこで、最近では、「地産地消」の考え方が注目されています。新鮮で安く、安心な食材が手に入るだけでなく、輸送する距離も短くなるため、環境にやさしいと言えます。



「地産地消」とは、「地域生産 地域消費」を略した言葉で、地域で生産された様々な生産物や農産物、水産物などをその地域で、消費することを言うんだよ。

地産地消は、環境を大切に するだけでなく、食料自給率を上げて日本の農業を支えることにもなるのね。



2. 加工食品

加工食品とは、食品を長持ちさせたり、食べやすくしたりするために加工したものです。

● 加工食品にはどんなものがありますか。

こくもつ

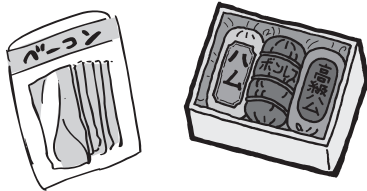
野菜や穀物や調味料等

食用油、^{そくせき}即席めん、マヨネーズ、しょう油、
野菜や果実^{かじつ}のかんづめ・びんづめ、
果実飲料、マーガリン、マカロニ



肉類

ハム類、ソーセージ、ベーコン類、チルドハンバーグステーキ



れいどう

冷凍食品

食品を急速で凍らせて、味や色などの品^{ひん}
質を保ちながら保存した食品^{しつ たも}
(素材のもの、調理したもの)^{そざい}

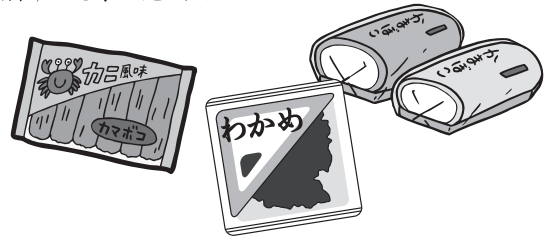


かんづめ・びんづめ

長期間保存ができ、^{きほんてき}基本的に調理済なので、
開けてすぐ、そのまま食べることができる。

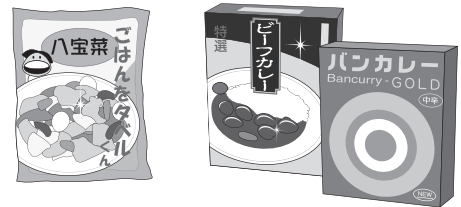
魚類や海草

魚肉ハム、魚肉ソーセージ、かまぼこ、
削りぶし、^{けず}乾燥わかめ^{かんそう}



レトルト食品

高温、^{こうあつ}高压で殺菌した調理済の食品^{さっきん}
(カレー、シチュー、ごはん)^{ちょうりずみ}



フリーズドライ食品

^{しゅんかんてき}瞬間的に冷凍・乾燥させる方法で作った
食品
(カップラーメン、インスタントコーヒー)



● 加工食品についているマークにはどんなものがありますか。

ジャス JASマーク



JASとは農林水産分野における日本の国家規格のこと。品質などの基準を満たす、食品や林産物につけられる。

{・^{そく}席めん ・^{せき}しょうゆ ・サラダ油など}

ほけん 特定保健用食品マーク



体調を整える働きのある成分を加えた食品で、保健の用途が医学的に証明され、国が許可した食品につけられる。

{油、飲料水など}

れいとう 冷凍食品認定マーク

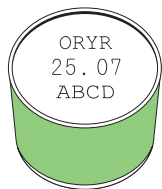


日本冷凍食品協会が定める HACCP (ハサップ) に対応した認定基準に合格した工場で作られた冷凍食品につけられる。HACCP (ハサップ) とは、国際基準の高度な品質管理の仕組みのこと。

{冷凍食品}

● その他のいろいろな表示 ^{ひょうじ}

かんづめ



^{じょうだん}
上段には原料の種類
や調理方法など

中段には賞味期限

^{せいぞう}
下段には製造工場

品質表示

名 称	ロースベーコン(スライス)
原材料名	豚ロース肉(国産)、卵たん白(卵を含む)、食塩、砂糖
添加物	調味料(アミノ酸)、リン塩酸(Na)、酸化防止剤(ビタミンC)、発色剤(亜鉛酸Na)
内容量	130 g
賞味期限	2025.7.11
保存方法	10℃以下で保存してください
製造者	〇〇県〇〇市〇町〇—〇 △△△△△△△△

アレルギー表示

加工食品に食物アレルギーの原因となる原材料が含まれている場合、【原材料名】の欄に表示する決まりになっています。特に、^{ふく}えび・かに・くるみ・小麦・^{たまご}そば・^{にゅう}卵・^{ぎゅう}乳(牛乳)・^{にゅう}落花生(ピーナッツ)の8種類は、必ず載せるルールとなっています。

選び方のポイント

● 食品表示の確認をしましょう。

ひんしつ 品質表示	<p>原材料名等書いてあるのでよく見ましょう。原材料は多い順に書かれています。</p> <p>※加工食品には、原材料や調味料のほかに食品てん加物が使われる場合もあります。</p>	
	きげん 賞味期限	<p>おいしく食べることができる期限を表し、日持ちのする食品に示されています。</p> <p>(例) お菓子、インスタント食品、かんづめ、たまごなど</p>
	しょうぎ 消費期限	<p>期限が過ぎたら食べない方がよい期限を表し、傷みやすい食品に示されています。</p> <p>(例) おにぎり、生めん、お弁当、総菜など</p>

● 食品てん加物の少ないものを選びましょう。

食品てん加物は、食品を長持ちさせたり、味や色をよくしたりする目的で使われています。

● 食品てん加物の種類と目的

種類	てん加物名	使用目的	てん加されている食品の例
ほぞんりょう 保存料	ソルビン酸 安息香酸	かびがはえる・くさるのを防ぐ	ハム、ソーセージ、チーズ、マーガリンなど
はっしよくざい 発色剤	亜硝酸ナトリウム 硝酸カリウム	色合いを保持させる	ハム、ソーセージ、たらこなど
ちやくしよくりょう 着色料 (合成着色料)	タール系色素 赤色2号、104号 青色1号 黄色4号、5号	色をつけてきれいにみせる	シロップ、氷菓、かまぼこ、ソーセージ、和菓子など
ちやくこうりょう 着香料	エステル類 ケトン類	かお 香りをつける	ドリンク類、キャンディー、アイスクリームなど
さんか 酸化 防止剤	ビタミンC	ゆし 油脂の酸化を防ぐ	せいりょういんりょうすい 清涼飲料水、バター、 油脂、ベーコン、ウインナー
調味料	アミノ酸	うま味をつける	そくせき 即席ラーメン、みそ、漬け物
かんみりょう 甘味料	アスパルテーム サッカリンナトリウム	あまみ 甘味をつける	清涼飲料水、菓子

食べ方を考えよう

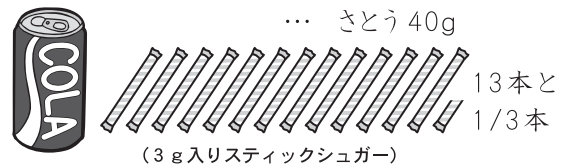
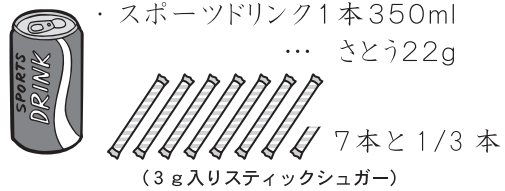
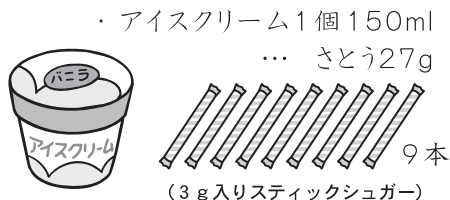
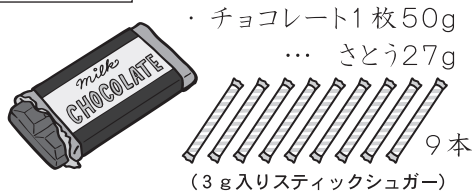
昨日のおやつは、何を食べましたか？

お菓子や清涼飲料水には、さとうや塩がどれくらい入っているのでしょうか。

● さとうや塩をとりすぎてはいませんか？

小学校5～6年生の1日分のめやす：さとう15～20g 塩10g以下

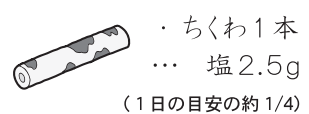
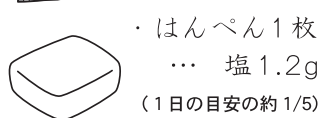
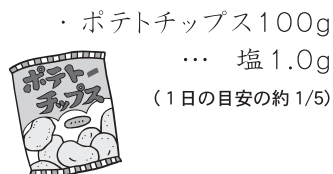
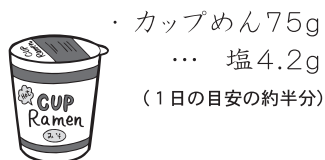
さとう



◆ さとうをとりすぎると…

・食欲しよくがなくなる。・おし歯がでやすくなる。・肥満ひまんになりやすい。・体調のバランスがくずれる。

塩



◆ 塩をとりすぎると…

・甘い飲み物がほしくなる。・高血圧こうけつあつになりやすい。・体調のバランスがくずれる。







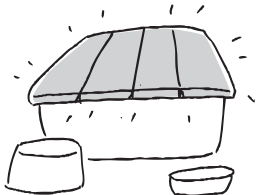


さとうや塩は体に必要なものですが、とりすぎると健康によくありません。さとうや塩の必要な量は食事で十分取れています。おやつなどの食べすぎに注意しましょう。

エコライフについて考えよう！




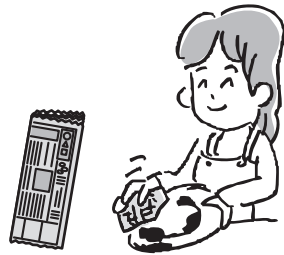
人が快適な生活・便利なくらしをするために、地球にさまざまな問題が生まれま
した。わたしたち一人ひとりが、地球の環境に気を付けた生活を考え、エコチャレ
ンジを始めましょう。

1. 省エネ・省資源・二酸化炭素(CO₂)を減らすことにチャレンジ

● 電気やガスの節約

<p>照明器具</p> <p>電球やカサをそうじすると20～30%も明るくなる。いらぬ照明は、こまめに消そう。</p> 	<p>こたつ</p> <p>かけぶとんだけでなく上げやしきぶとんも使い暖かさをにがさないようにしよう。</p> 	<p>洗濯機</p> <p>よごれ物をまとめて洗おう。洗たく時間を短くしよう。</p> 
<p>冷蔵庫</p> <p>つめ込みすぎないようにしよう。開ける回数を減らそう。熱いものは冷ましてから入れよう。</p> 	<p>テレビ</p> <p>見ていないテレビのつけっぱなしはやめよう。テレビの主電源OFF、見ないときや寝る前は電源を切ろう。</p> 	<p>エアコンディショナー</p> <p>カーテンやブラインドで外からの熱を防ごう。暑さや寒さは、まず着るもので温度調節してからエアコンをつけよう。 設定温度 夏28℃ 冬20℃ のめやすは夏28℃、冬20℃。フィルターもこまめにそうじをしよう。</p> 
<p>お風呂</p> <p>わかした後は家族で続けて入ろう。浴そうにふたをしよう。</p> 	<p>ガス給湯器</p> <p>水からわかすよりも給湯器のお湯をやかんにとってわかした方がガス代の節約になる。早くわかそうと思っただきな突にしてはみ出した分はむだになるので気を付けよう。</p> 	<p>なべ</p> <p>底は平らなものを選ぼう。底をふいてふたをしてから火にかけよう。</p> 

● 水の節約・よごさない工夫

<p>歯みがき</p> <p>コップを使い、水の出しっぱなしはやめよう。</p> 	<p>せん 洗ざいの使い方</p> <p>洗たくをするときは必要な量だけ使い、洗ざいを入れすぎないようにしよう。</p> 	<p>シャワー</p> <p>使わないときは止めよう。</p> 
<p>あう 食器洗い</p> <p>水を出しっぱなしにせず、ため洗いをしよう。洗ざいを使いすぎないように油よごれなどは紙などでふき取ってから洗おう。油を流さないために出すときは、牛乳パックの中に新聞紙などをつめて、油をしみこませゴミとして捨てよう。生ゴミは流さない、ためないようにしよう。</p> 		

● 物 (しげん 資源) を大切に

<p>外出のときは…</p> <p>近くには、徒歩か自転車で出かけよう。公共の交通機関を使おう。</p> 	<p>買い物には…</p> <p>レジぶくろを断ろう。エコバッグを持って行こう。必要のない包そうは断ろう。</p> 	<p>食事は…</p> <p>好ききらいせず、残さず食べよう。</p> 
<p>物は最後まで使いきろう</p> <p>小さくなくても大事に使おう。</p> 	<p>物がこわれたら…</p> <p>直して使おう。</p> 	<p>使い捨ての物の使用はひかえよう</p> <p>つめ替え商品を使おう。</p> 

< グリーンマーク >



原料に古紙を定められた割合以上に使った紙製品についています。

< エコマーク >

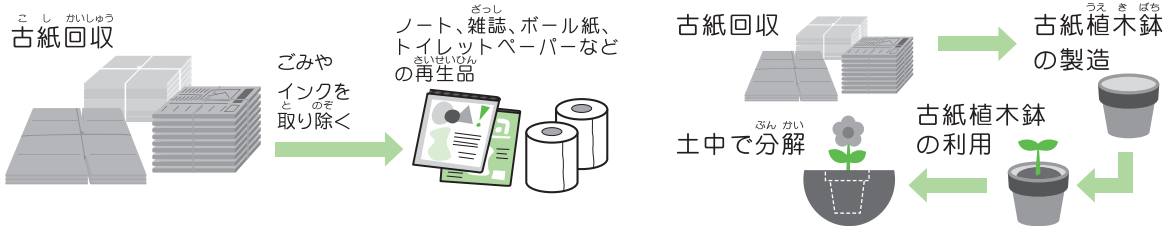


環境を守るために役立つ、再利用やリサイクル商品などについています。

2. リサイクルをしよう

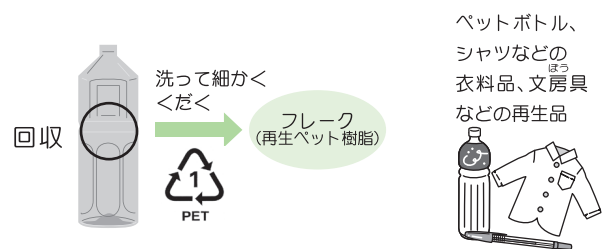
● 紙

古紙のリサイクルは、ごみを減らすだけでなく、大切な森林資源や地球環境を守ることにもつながります。



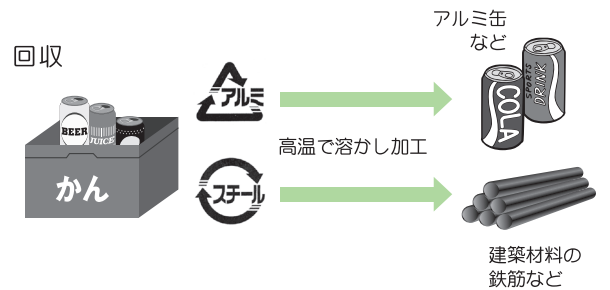
● ペットボトル

回収されたペットボトルは、細かくくだかれ、再生品の原料であるフレークと呼ばれる物になり、様々な製品に生まれ変わります。



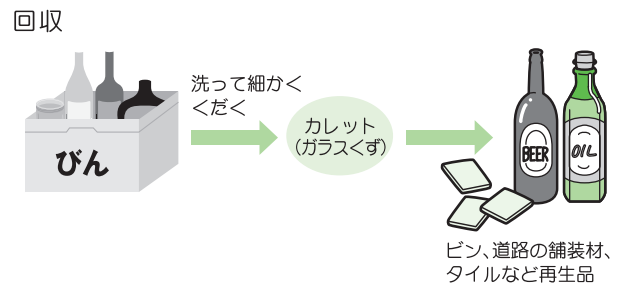
● 空き缶

スチール缶は建築材料の鉄筋などとして再利用されます。アルミ缶は再びアルミ缶に生まれ変わるほか、自動車などの機械部品に生まれ変わります。



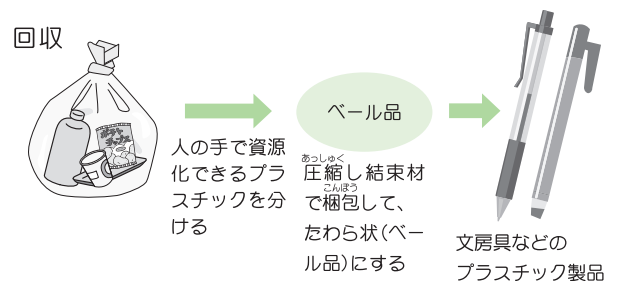
● びん

びんには洗って繰り返し使える「リターナブルびん」と、1回だけの使用の「ワンウェイびん」があります。ワンウェイびんは新しいびんの原料や、建築用断熱材や道路などの舗装材として再利用します。



● プラスチック

回収されたプラスチックは、文房具などのプラスチック製品に生まれ変わります。




かい てき
快適なくらしをしよう!

1. そうじのしかたを考えよう

● 家の中では便利なそうじ用具や洗ざいがずいぶん使われています。

あなたの家ではどんな物を使っていますか。それは環境にとってどうでしょうか。



〔注〕住宅用洗ざいの使い方

必ずご使用前に使い方と使用上の注意を良く読むこと
まぜるな危険
 塩素系

住宅用洗ざいを使う場合は、必ず表示を読んで、使用方法や注意を守り、適量を使う。

ちがう種類の洗ざいを同時に使うと危険だよ!

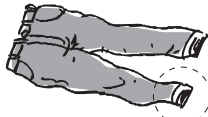
● 自分でも作れるそうじエコグッズ

① 窓のレールそうじに

(アルミのサッシのレールやすみのそうじに便利)
 わり割ばし 化しよう用コットン



② 鏡や台所の流しのそうじに



古くなったジーンズのズボンのすそを切りとる。

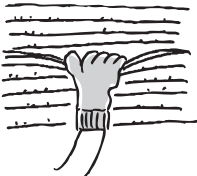
③ コーナーのほこりとりに

(じゅうたんのすみのわたほこりとりに)



④ フラインドのそうじに

古くなったトレーナーのそででミトンをつくる。



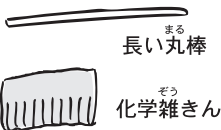
洗ざい液をつけ、しぼってからふく。

※両手分ずつくれば、裏返しで4回は使える。

1. 切りとる。
2. 中表にしてぬう。

⑤ はたき

(丸棒があれば)



1. 化学雑きんの不用品のはしを切る。
2. しぼる。



⑥ たわし

1. 野菜用ナイロンネットを4つにたむ。
2. かんたんにぬう。



⑦ Tシャツ



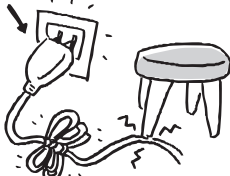
* 古くなったタオルなどもじょうずに生かしてみましよう。

2. 電気やガスを安全に使おう

● 電気やガスを正しく使っていますか。

電気製品 (プラグ・コンセント・電源コード)

プラグはコンセントに
しっかりと差し込む。



コードの上に物を
置かない、のせない。

ぬれた手は、危険!



たばねないでね。

たこ足配線は
危ないよ。

たまったホコリから火事!
そうじをしよう。

コードを引っぱらず
プラグを持って
抜こう。



傷んでいないか
確認しよう。

ガス器具

火を使ったら火元を
離れない。



ガスをついたら
換気を
しよう。



外出をする時、
寝る前にはガスせんを
止める。



点火・消火の確認。



冷・暖房器具

ストーブの近くにスプレー缶
(ヘアスプレー、殺虫剤など)や
燃えやすいものを置かない。



低い温度でも
長時間
ふれると
やけどする。



- * 電源コードやプラグの部分が傷んでいないか、時々点検してみましょう。
- * 使用しない時は、コンセントからプラグを抜いておいたり、主電源スイッチを切ったりしておくと、電力の節約になります。(待機電力)
- * 室温に注意し、冷やしすぎず、暖めすぎないようにしましょう。
(冷房は28℃、暖房は20℃が目安)
- * 窓を開けてこまめに換気をしましょう。

けんり 消費者の権利

わたしたちが、消費生活をしていくうえで守られていることがらがあります。それはどんなことでしょう。

安全な品物を求める権利



本当のことを知らされる権利



4つの権利とは

商品を自由に選んで買う権利



わたしたちの意見を反映させる権利



この4つの権利は、「消費者の権利」といわれ、消費者の利益を守る大切な権利です。この4つの権利をよく理解して、毎日の生活の中に生かしていくようにしましょう。

また、4つの権利をもとにして、おだな買い物をしない、よく考えてから買うなど、商品を選ぶのに必要な知識を身につけましょう。

これは、かしこい消費者になるために大切なことだからです。

未来の地球を守るために～SDGs～

世界には、^{まず}貧しく^{苦し}んでいる人々がいたり、^{ちきゅうおんだんか}地球温暖化による^{かんきょうはかい}環境破壊が進んでいたり、^{さまざま}様々な問題があります。

そこで、世界の代表者が集まり、環境や生物を守り、^{たれ}誰ひとり取り残されることなく、貧しい人々もみんなが豊かに暮らすことができる安全な世界がずっと続くように、17個の目標を立てました。この目標のことをSDGs(^{じぞく}持続^{かのう}可能な開発目標)とよび、2030年の達成を目指しています。

● 12番目の目標「つくる責任つかう責任」について考えてみよう

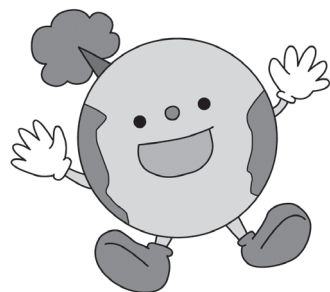
12 つくる責任
つかう責任



物を作るためには^{しげん}資源やエネルギーが使われます。大量に物が作られ、大量に消費する暮らしは、地球温暖化など、地球に大きな^{ふたん}負担をかけることとなります。限りある資源を大切に^{して}未来につなげていく責任が私たちにあるのです。

私たちはどんなことができるかな？

- ・ 買い物をするときは、必要な物、必要な量だけ買う。
- ・ 環境にやさしい商品を選ぶ。
- ・ リサイクルをして、ごみの量を減らす。
- ★ 今まで学んだことを思い出してみよう。
- 次ページのチェックもしてみよう。



未来の地球を守ろう

もったいない!

「食品ロス」の問題

食べ残し、売れ残り、期限が近いなどの理由で、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことを「食品ロス」といいます。

日本の食品ロス量は、年間 472 万トン（農林水産省・環境省令和4年度推計）。これは、日本人1人当たりが毎日おにぎり1個分のご飯を捨てているのと同じ量になります。大量に食品を作り、大量に捨てる。それを捨てるためにも^{ひよう}費用とエネルギーがかかります。とてももったいないことですね。その一方で、世界には、^{ひんこん}貧困で食事に^{こま}困っている人がいます。食べ物を無駄なく、大切に消費するように心がけましょう。

生活を見直すためのチェック

できたこと	○ ×
・ ほしい物があるときは、必要かどうかよく考えている。	
・ 商品を買うときは、品質表示 <small>ひん しつ ひょうじ</small> を見ている。	
・ ほしい物があるときは、いろいろなお店や値段 <small>ね たん</small> を調べる。	
・ 買ったものは、大切に使っている。	
・ お金を使いすぎないように、記録を残している。(レシートなど)	
・ エコバッグを使うようにしている。	
・ テレビを見ていないときは、電源 <small>でん げん</small> を切っている。	
・ 食べ残しをしないようにしている。	
・ 電灯を使わないときは、スイッチを切っている。	
・ 冷蔵庫 <small>れいぞうこ</small> を開ける回数を少なくしている。	
・ 物を捨てる前に誰かにあげたり再利用できないか考える。	
・ 水の出しっぱなしをしないようにしている。	
・ ゴミの分別 <small>し げん かいしゅう</small> や資源回収に協力している。	

わたしたちの生活 令和7・8年度版

— 消費者教育用副読本(小学校5・6年生用) —

令和7年4月発行	刊行物番号
編集 板橋区小学校家庭科研究部 板橋区消費者センター	R07-6
編集協力 板橋区教育委員会事務局・資源循環推進課	
発行 板橋区消費者センター 板橋区板橋二丁目65番6号 板橋区情報処理センター7階 電話 03-3579-2266	

板橋区消費者センター のご案内

消費者センターは、みなさんのパートナーとして、
くらしのお手伝いをするために、次のような活動をしています。

相 談



専門の相談員が、消費生活
に関するさまざまな相談に
応じています。

講 座

・出張講座

学校や地域に出向いて、
消費生活について勉強会を
します。

・消費生活講座

親子で参加できる講座や
いろいろな研修会を行って
います。

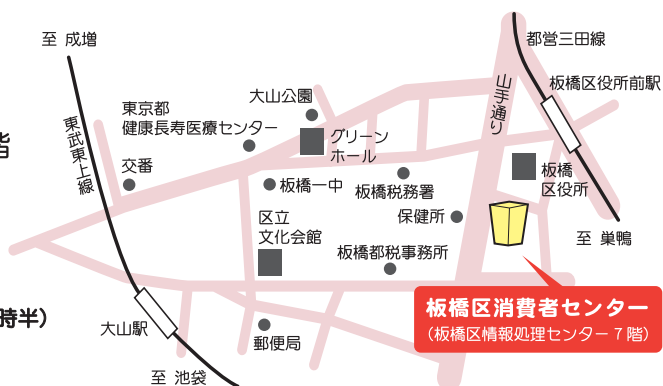
〒173-0004

板橋区板橋二丁目 65 番 6 号
板橋区情報処理センター 7 階

TEL 03-3579-2266

FAX 03-3962-3955

相談電話（受付時間：平日9時～16時半）
03-3962-3511



板橋区消費者センター
(板橋区情報処理センター 7 階)

年 組	名前
-----	----