

◆ニックネーム・グループ名（人数）

安田 真悠

1 人

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT GOALS

豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

タイトル 食材を無駄なくおいしく



活動実施日

20230823

目指すSDGsゴール

12 つくる責任つかう責任

解決したい地域の課題「現状」

食品の過剰除去や、直接廃棄

目指す将来の姿「目標」

食品ロスが続くと、社会全体で環境負荷や資源の無駄使いなどの問題を招き、食品を焼却処理する際に排出されるCO2が地球温暖化の要因となる温室効果を助長しているため、それを少しでも減らしたい。

活動の内容

家で出た赤魚の骨や皮でだしをとり、調理する。

かぼちゃの皮で家庭料理の1品をつくる。

活動した成果・気づき

赤魚の骨と皮でだしをとり、それでお茶漬けをつくった。市販のやつを買わずにちゃんと作ることが出来た。かぼちゃの皮では、バター醤油炒めを作った。母からは助かったと言って貰えて嬉しかった。魚の骨など、使い方が最初は分からずにそのまま捨ててしまっていたけれど無駄なく使えて良かった。

◆ニックネーム・グループ名（人数）

212はるはるらお

1 人

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT GOALS

豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

タイトル

「SoIth」のためのSDGs



活動実施日

20230806

目指すSDGsゴール

13 気候変動に具体的な対策を

解決したい地域の課題「現状」

豊橋は、東京より少ないかもしれないがポイ捨てされているゴミが多い、など。また、自動販売機の近くにあるリサイクルBOXにペットボトルなどがたまっているのでお茶とかはできるだけ水筒をもってくなどする。

目指す将来の姿「目標」

気候変動に意識して、ペットボトルを買わずに家から水筒を持っていったりペットボトルを買ったにせよポイ捨てするのではなくリサイクルBOXなどにいれるなどするなど日頃の小さな意識を大切にするような姿

活動の内容

エアコンを使うとき、家族で1人1人自分の部屋で使うのはもったいないのでリビングなどの大きな部屋にみんな集まって生活してもらった。また、熱が極力入ってくるのを防ぐためシャッターを閉めた。買い物をする際はマイバックを持つことはもちろんできるだけフェアトレードなどの支援マークがついている商品を購入した。SNSでは、[X]を使い気候変動の対策に向けて取り組んでいるというツイートにいいねやリツイートをした。

活動した成果・気づき

少し日常の行動に変化を加えるだけでたくさんの困っている人の力になることがわかったので今回行ったことを忘れずに日頃生活していきたい。また、僕は今までこのような人達が困っていることを知らずに生きてきたので今後はそういう物に目を向けて少しでもサポートできるように日々、努力していきたいなと思いました。

◆ニックネーム・グループ名（人数）

407

1 人

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT GOALS

## 豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

**タイトル** SDGsを達成するために



**解決したい地域の課題「現状」**

地球温暖化

**目指す将来の姿「目標」**

SDGsを達成する

**活動の内容**

窓に断熱シートをはる

**活動した成果・気づき**

SDGsは簡単にできるので積極的にやりたいと思った

**活動実施日**

20230824

**目指すSDGsゴール**

7 エネルギーをみんなにそしてクリーンに

◆ニックネーム・グループ名（人数）

614 愛結

1 人

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT GOALS

豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

タイトル 食品ロスへの対策を



活動実施日

20230822

目指すSDGsゴール

12 つくる責任つかう責任

### 解決したい地域の課題「現状」

食品ロスが多い。家庭で発生する食品ロスが2020年度の日本では約247万トンもあること。

### 目指す将来の姿「目標」

食品ロスが減り、ゼロになること。また、少しでも人々が食品ロスについて関心を持って食事を作ったり、食べたりするようになること。そして、みんなが食べ物や命の大切さをきちんと理解し、感謝の気持ちを込めて、「いただきます」と「ごちそうさまでした」を言えるようになること。

### 活動の内容

家で人参、ピーマン、キャベツが使わず余っていたので、人参はツナを使って、人参とツナの和え物を作りました。人参は皮ごと使って作りました。ピーマンは佃煮にしました。使える部分を残さないように切りました。キャベツはポン酢しょうゆでキャベツのポン酢和えを作りました。キャベツの硬い部分を捨てるのではなく、薄くスライスして食べやすいようにしました。

### 活動した成果・気づき

初めて人参を皮ごと使いましたが、使って無いときとあまり違いを感じませんでした。今度からは人参を使うときは皮まで使って少しでも食品ロスを減らしたいと感じました。あとから調べると、キャベツの芯も千切りや微塵切りにすることで使うことができるとわかりました。今回使ったキャベツにはついていませんでしたが、次回からは芯も使おうと思いました。

◆ニックネーム・グループ名（人数）

405 tomoya.i

1 人

## SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

# 豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

**タイトル** 多様性が広がる街を目指して



**活動実施日**

20230826

**目指すSDGsゴール**

10 人や国の不平等をなくそう

## 解決したい地域の課題「現状」

どうしても街のあらゆる所が日本語ばかりになってしまって、外国人の方が困ってしまうから。外国人の方が地域に馴染めていないという現状が残念ながらあるから。

## 目指す将来の姿「目標」

外国人の方がストレスがなく過ごしていける様な街をつかって、豊橋市という街が素晴らしい所だと海外に知ってもらおう。  
SDGsの項目で人や国の不平等をなくそうのこの誰一人取り残さないというところから外国人の全ての方がこの豊橋市に馴染んでもらえるようになる。  
地域との交流が密になる。

## 活動の内容

自分は、SDGsの人や国の不平等をなくそうというところの誰一人取り残さないというところから豊橋市の外国人の方というところに繋げて考えてみました。色々なサイトで見たり、豊橋市のホームページなどを見ていると既に外国人の方への活動を行ってなさってるのですが、自分が思う足りない所やこの活動を行ったら更によくなるという考えのもとでこのレポートを作成しました。

## 活動した成果・気づき

この活動をして変わったこととして、自分は今まで外国人の方と関わるという事は、他人事のことだと思っていましたが、外国人の方たちと支え合って生活をしていかないといけなくて強く感じました。そしてお互いに助け合って生活をしていかないと思いました。  
気づいたこととして、残念ながら外国人への偏見などが現実問題として残ってしまったので、そこは必ず無くしていけないといけなくて強く感じました。

# SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

## 豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

**タイトル** 無駄な消費エネルギーを減らす



**活動実施日**

20230805

**目指すSDGsゴール**

7 エネルギーをみんなにそしてクリーンに

### 解決したい地域の課題「現状」

無駄な電気を使ってしまうこと。  
節電アプリを見て、意外と電気代がかかっていることに気づき、もっと節電しなければならないと思った。

### 目指す将来の姿「目標」

節電をすることで7番のエネルギーをみんなにそしてクリーンにを達成すること。二酸化炭素の削減をして少しでも地球環境の保全に貢献したい。

### 活動の内容

エアコン、テレビ、照明、冷蔵庫などそれぞれの電化製品の節電方法を調べて実践する。自分の部屋の1ヶ月のエアコンの電気代を1000円以内に抑える。

### 活動した成果・気づき

調べた節電方法を実践して、1ヶ月の電気代が類似家庭が501kWh使ったのに対し、私たちの家庭では362kWhまで節電することが出来た。自分の部屋のエアコンは1ヶ月の電気代を530円と目標の半分程度しか使うことがなく、節電することが出来た。

◆ニックネーム・グループ名（人数）

433 牛乳パック椅子

1 人

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT GOALS

豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

タイトル 牛乳パックのリサイクル



活動実施日

20230817

目指すSDGsゴール

12 つくる責任つかう責任

### 解決したい地域の課題「現状」

豊橋市は愛知県内のリサイクル率が54市町村中35位と人口の割に低い順位となっているため、リサイクルに積極的に取り組んでいる人が少ない。

### 目指す将来の姿「目標」

身近なものをリサイクルしてくれる人が増えて、豊橋市のリサイクル率が増えるようになること。また、3Rの「リデュース・リユース・リサイクル」が日本中に広まって、盛んに行われるようになること。そして、SDGsの12番の目標が達成できるようになること。

### 活動の内容

牛乳パックを24個用意し、はさみで切り開き、牛乳パックの口と底の部分を三角に切る。そのあとに、牛乳パックを三角に折ってセロハンテープを貼り、牛乳パックの口と底の部分にも同じようにセロハンテープを貼る。そして、組み立てた牛乳パック24個を合体させて、ガムテープで一周ぐるっと巻く。牛乳パックの上と底にダンボールを貼り付け、布を縫いつけたら、完成。プラスアルファで取っ手を取り付けたらより便利になる。

### 活動した成果・気づき

私がこのリサイクル活動を思いついたのは祖母のおかげでした。祖母が実際にこの牛乳パック椅子を作っていたのを見て、家にたくさんある牛乳パックを使って私も作ってみようと思いました。この活動を通して、私はリサイクルをすることの大切さに気づきました。これからもリサイクルできるものは積極的にしていきたいと思います。

◆ニックネーム・グループ名（人数）

1302石川琴湖

1 人

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT GOALS

豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

タイトル 野菜嫌いのいとこへの野菜嫌い克服料理



活動実施日

20230725

目指すSDGsゴール

12 つくる責任つかう責任

### 解決したい地域の課題「現状」

私の7歳のいとこは野菜が嫌いだと言っていて、気になって調べたところ子供の2人に1人が野菜嫌いだと知り、野菜嫌いな子供を減らすことで野菜の食べ残しが減り、ゴール12のつから責任・使う責任を達成したい。

### 目指す将来の姿「目標」

今、日本の野菜の消費量は減少しており、その理由の中に子供の野菜嫌いも挙げられていました。なので野菜嫌い克服レシピによって野菜嫌いをなおして野菜の消費量を増やして廃棄されてしまう野菜の量を減らしてゴール12のつくる責任・つかう責任を達成すること。

### 活動の内容

野菜嫌いの子供には野菜を細かくしたりやわらかくする、子供の好きな味付け、おかずと組み合わせると良いと知り、それらの方法を使って子供の好きな料理ランキングTOP10に入るオムライスとポタージュを作りました。作り方は普通のオムライス、ポタージュと同じですが、ポタージュに使ったブロッコリーや玉ねぎは細かく刻み、オムライスの玉ねぎやにんじんも刻みケチャップの味と卵で紛らわせるなど食べやすくしました。

### 活動した成果・気づき

実際にできた料理をいとこに食べてもらって、これなら野菜が細かいし味付けがちゃんとあるから野菜の味がしなくて食べられる、と言ってくれたのが嬉しかったです。反省点は、ポタージュをペースト状にしたかったけど上手くできず野菜のごろっと感が残ったことと、オムライスではグリーンピースの味が目立ってしまいいとこが少し嫌そうにしていたので次はそこも配慮が必要だと思いました。またもっと時短な作り方を試したいです。



◆ニックネーム・グループ名（人数）

718

1 人

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT GOALS

## 豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

**タイトル** 着なくなった服でコースターを作ろう



**活動実施日**

20230731

**目指すSDGsゴール**

12 つくる責任つかう責任

### 解決したい地域の課題「現状」

家庭内で着なくなり捨てるか迷っている服が沢山あったから

### 目指す将来の姿「目標」

捨てるしかなかった服をリサイクルして使えるものにする

### 活動の内容

あらかじめ用意しておいた着なくなった服2枚を1枚はコースター用に切り分け、もう1枚を模様用として、コースターになるように塗っていく

### 活動した成果・気づき

着なくなった服はお母さんからもらいました。活動前には簡単そうだと思っていたけれど、思っていたよりも簡単じゃなかったです

◆ニックネーム・グループ名（人数）

606ちゃん

1 人

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT GOALS

豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

タイトル 地元を最大に愛す



活動実施日

20230809

目指すSDGsゴール

11 住み続けられるまちづくりを

### 解決したい地域の課題「現状」

ポイ捨てが多いということ、軽食のゴミが多いことから自炊が減っているということ、地産地消をする地域にすること。

### 目指す将来の姿「目標」

道に落ちているポイ捨てのゴミを減らして過ごしやすい環境になっていること。地元の食材をたくさん食べて生産者さんも消費者さんも良い環境にすること。

### 活動の内容

まず始めに、改めて家のまわりの清掃活動をしました。また、人通りの多い場所と少ない場所でも比べました。ポイ捨てを少なくする方法を考えました。地元の冬瓜を使った簡単な料理を考えることもしました。

### 活動した成果・気づき

家のまわりの清掃活動をして、一年前よりゴミの種類も量も増えていました。中でもタバコと軽食のゴミが多かったです。人通りの多い場所と少ない場所を比べると人通りの多い場所はゴミ箱が設置してあり人目も多いためポイ捨てが少なかったです。少ない場所はゴミ箱が設置して無くポイ捨てが多かったです。ゴミを減らす方法は張り紙をするだけでは無くならないとわかっているため清掃活動を続けていくことが大切だと思いました。