


エコクッキングをしよう

高学年程度

季節：いつでも

時間：5時間

 料理を通して環境にやさしい暮らしを考えよう。

さあはじめよう (進め方)

1 参加者を3～5人のグループに分けます。

2 グループで、季節に合った食材を使った献立を考えましょう。

3 買い物メモを作りましょう。
冷蔵庫の中に買い置きはないかな。
早く使ってしまわないといけないものは、ないですか。よく調べて、必要なものだけ買いましょう。

4 買い物袋を持って、買い物に出発。
スーパーマーケットの袋は使いません。歩き、または、自転車で出かけましょう。

5 買い物メモを見て、必要なだけ買いましょう。お店では、どんなふうにつつんであるかもよく見ましょう。包装の材料が、やがてたくさんのゴミになるのです。

準備

用意するものは
ワークシート（次のページ）
筆記用具 買い物袋





献立を考えて 買い物メモをつくらう

調べた日	年 月 日 ()	氏 名	
------	-----------	-----	--

献 立

--

材料 (人分) エコチェック

材 料	分量	季節の食材	産地	包装のようす
例 キュウリ	1本	夏	島根	ばら売りがあった。



ばら売り



パック包装

そのときの季節にとれるもの、また、近くでとれるものは、おいしく、値段も安いのです。これも、エコクッキングのひけつです。

ワークシート2

季節の食材を調べよう

調べた日	年 月 日 ()	グループ名	
時 間	時 分 ~ 時 分	氏 名	

いつの季節の食べ物が調べてみましょう。分かったら、空いている所には書き込みましょう。

どんな食べ物にもエネルギーがかかっています。季節のものを食べることが、消費エネルギーも少なく、体にもいいのです。

季節の食材

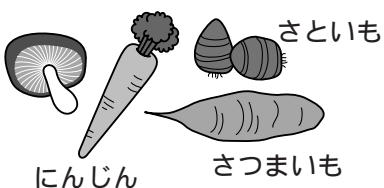
春



夏

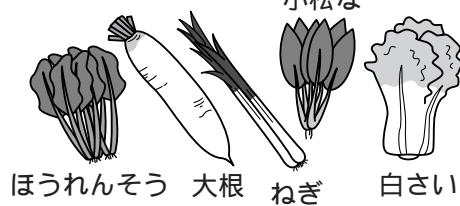


しいたけ



秋

小松な



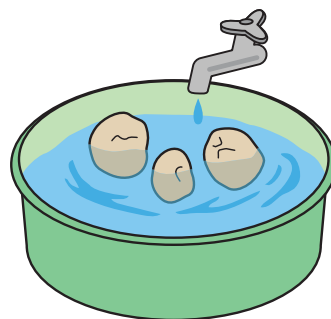
冬

お料理をしよう

さあはじめよう

(進め方)

- 1 材料を量り、洗います。材料は、洗いおけに水をためてその中で洗います。水道の水は、流しっぱなしにはしません。



- 2 消費エネルギーの少ないなべを選ぼう。圧力鍋や、無水なべ、ステンレスなべは、どれも、消費エネルギーが少ないです。



圧力なべ

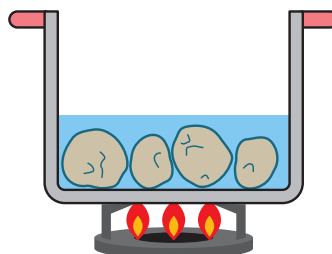
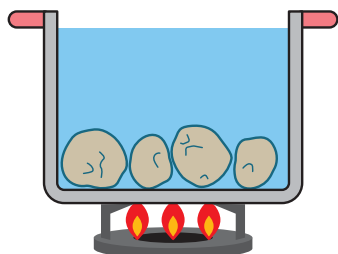


無水なべ



ステンレスなべ

- 3 水の量を考えよう。どちらが消費エネルギーが少ないかな。



- 4 おいしくできました。残さずいただきます。

食べきれる量を計画的に作りましょう。

おかずが残った時は、別のメニュー - に作りなおすのもアイデアです。

野菜の煮物 てんぷら

肉じゃが コロッケ

グラタン・エビチリ 変わり春巻き

水炊きのなべ クリームシチュー

さあ片付けよう

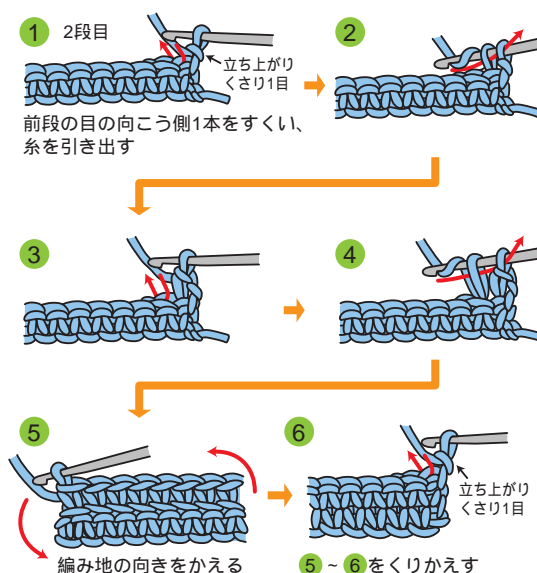
さあはじめよう

(進め方)

- 1 お皿の^{よご}れは、ゴムベラや、いらなくなった紙や古布でふき取りましょう。よごれを流しにそのままながすことは、環境によくありません。
- 2 水を大切に使い、洗い流す水の^{よご}れに気をつけて洗いましょう。
- 3 汚れの少ないコップ、^ゆの湯飲みなどから洗いましょう。
- 4 水は、流しっぱなしにしないで、洗いおけにためて使います。
- 5 ^{せんざい}洗剤の代わりに、米のとぎ汁や、^{めん}麺のゆで汁も使えます。アクリルたわしも、利用して、できるだけ、洗剤を使わないようにしましょう。



アクリルたわしの作り方



ワークシート3

ゴミを上手に捨てましょう

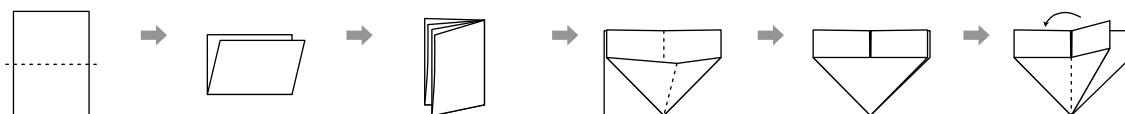
調べた日

年 月 日 ()

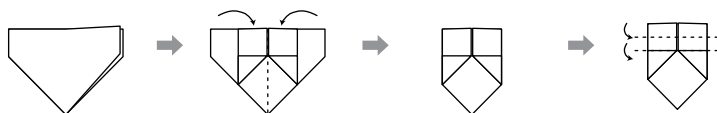
氏 名

チラシで生ゴミ入れを作しましょう

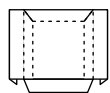
1. 折り込み広告やスーパーのチラシなどの紙
2. 長い方を半分に折る
3. さらに横半分に折る
4. 三角に開く
5. ひっくり返して反対側も三角に折る
6. 折り返して平らな部分を開く



7. 反対側も同じように折る
8. 左右から中央に折る
9. 反対側も同じように折る
10. 点線の部分を2回折り返す



11. 開いてできあがり



生ゴミは、水をよく切ります。



はいすい

排水に細かいゴミが流れない工夫をしましょう。



三角コーナー

はいすいこう
排水溝の網

食品トレーや、牛乳パックは、リサイクルしましょう。

エコクッキングをして、環境について考えたことをまとめてみましょう。