

(2) やってみよう!

1 エコなクッキングに挑戦してみよう!!

エコなクッキングって何? むだを少なくして、環境を大切にする調理のこ^{ちょうせん}とです。挑戦してみましょ^う!

① 食材を用意する

どんなことに気を付けて用意すればいいのかな? いろいろ考えられるよ!

 できたらチェックしよう!



必要な量だけ用意しよう。
余ったらもったいない!



近くで生産されたものを用意しよう。
遠くから運ぶと多くのエネルギーがかかるね!



^{しゆん}旬のものを用意しよう。
生産するのにエネルギーがかかるね!
そして栄養価も高い。さらに安価!



近くのお店は自転車や歩きで行こう。
車で行くとガソリンを使うね!



買い物袋を持参したり、過じょう包装を断ったりしよう。
ごみを出さないためにね!




保存可能な期間を確認して、むだにならないものを買おう。



冷蔵庫に物をつめこみすぎないようにし、開け閉めをすばやくしよう。

② 調理する

むだを省く工夫はあるのかな?

 できたらチェックしよう!



食材をむだなく使おう。
皮を薄くむいたり、野菜のしんやくきを切って利用したりしよう!



余って捨てることのないように人数にあわせて計量して作ろう。
調味料の計量も大切。味見して足していくうちに増えることもあるよ。



米のとぎ汁は^{かたん}花壇の水やりに使ったりゆで汁を繰り返して使ったりして、排水を^{よご}汚さない工夫をしよう。
ゆでるときはあくの少ないものからゆでるといいね。



ガスの使い方にも気を使いましょう。
★コンロにかける前になべの底の水滴をふきとる。
★なべに合わせて火力調節する。
★湯をわかすときには、なべにふたをする。
ほんの少しの手間でエネルギーがむだにならずに済むね。



下準備や調味料の準備など作業順序を考^ええて段取りよく調理しよう。
何度も火にかけ直すとエネルギーがむだになるばかりでなく、味も良くなることもあるね!



実習の計画を立てるときの参考にするといいね!

③ いよいよ食べる

食べる时候にもエコなクッキングできるのかな?

できたらチェックしよう!



使い捨ての割りばしや紙皿ではなく、「マイはし」や「マイカップ」を利用しよう。

おはしや紙皿も木からエネルギーを使って作られるね!



作ったものは残さず食べよう。

残したら食材がむだになるばかりでなく、ごみを運搬したり、処理したりするにもエネルギーがかかる! 水も汚れるし、下水を処理するのにもエネルギーがかかるよ!

あなたが考えた工夫を紹介し合おう!

.....

.....

.....

.....

.....

エコなクッキングは「もったいない」という心が大事なんだね!



そうね! 食材、エネルギー、資源、水などすべてが「もったいない」のよ。

④ 片付ける

片付ける时候にはどんなことを工夫できるのかな?

できたらチェックしよう!



食べ残しの汁などは、そのままシンクに流さず、三角コーナーや水切り袋を利用しよう。

生ごみは、捨てる前にギュッとひとしぼりすると約10%削減^{さくげん}できるよ!



洗剤の使い方にも気を配ろう。

★使い過ぎに注意。

★油が付いていない食器は、洗剤を使わないで洗ってみよう。



食器を洗うときは洗剤を含んだため水で洗おう。



油のついたフライパンなどは、ちらしなどの紙で拭いてから洗おう。

汚れの軽いものから洗うことがコツ。環境にいいばかりでなく作業も楽になるよ。



調理で余った油は、排水溝に流さず、^{はい}廃食油の回収に出そう。



生ごみはたい肥化しよう。

調理実習計画表

月 日 () 年 組 名前

めあて

--

メンバー

こんだて名

--

材 料 名	1人分の分量	()人分の分量	用 具

手順と時間

時間と手順	分担						エコ・クッキング
身じたく・準備							
: ~ :							
: ~ :							
: ~ :							
: ~ :							
: ~ :							
後片付け							

作ってみたいの感想やエコを意識したところを書きましょう

後片付け

自分がした仕事やエコを意識して工夫したことを記録しましょう。
