

(2) やってみよう!



1 エコなクッキングに挑戦してみよう!!

エコなクッキングとは何? むだを少なくして(リデュース)、環境を大切にする調理のことです。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!

☐ 必要な量だけ購入の計画を立てよう。
余ったのもったいない!

☐ 近くのお店は自転車や
歩きで行こう。
車で行くとエネルギー(ガソリン)を使うね!

☐ 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(ガソリン)が
かかるね!

☐ 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。

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

☐ 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
こまかく切って利用したりしよう!

☐ 食べ残して捨てることのないように
人数にあわせて計画的に作ろう。
調味料を使うときは、味見をしながら
少しずつ足していくようにしましょう。

☐ 米のとぎ汁は花壇の水やりに使ったり、
ゆで汁を繰り返し使ったりして、
排水をへらす工夫をしよう。
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つかおう。
★コンロにかける前になべの底の水滴をふき
とる。
★なべに合わせて火加減を調節する。
★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(ガス)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(ガス)がむだに
なるばかりでなく、
味も良くなることがあるね!



実習の計画を立てるときの参考になるといいね！

③ いよいよ食べる

食べるときにもエコなフ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コップではなく「マイはし」や「マイカップ」を利用しよう。

おはしや紙コップも木からエネルギーを使って作られるね！



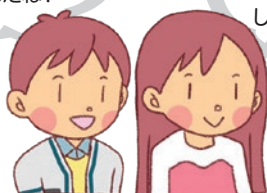
作ったものは残さず食べよう。

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、処理したりするの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！

エコなフッキングは「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、環境を大切に
して調理したいね。



④ 片付ける

片付けるとき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かさ減り、重さを約10%削減できるよ！



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、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	ふんたん 分担						エコ・クッキング
身じたく・準備							
: ~ :							
: ~ :							
: ~ :							
: ~ :							
: ~ : あとかたづけ 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
