

地球にやさしい調理実習をしよう

ねらい・目的



【家庭科として】

- ・調理に関心を持ち、日常よく使用される食品を用いた簡単な調理に関する基礎的な技能を身につけることができる。
- ・近隣の人々との生活を考え、自分の家庭生活を見直し、環境に配慮した生活ができる。

【環境教育として】

- ・調理にともなう一連の活動（買い物、調理、後片付け、ごみの始末）を食材や資源を大切にするという視点を持ちながら実習を行うことによって、地球環境を考え、身近な生活の中で実践しようとする意欲を育てる。

取り組みの背景として



食べ物が作られ、口に入るまでには、たくさんのエネルギーを使っています。

このままだと

エネルギー消費にもなっていて発生する二酸化炭素の量が増加し、地球温暖化が進行することで、地球の寿命を縮めてしまうことにつながります。

だから

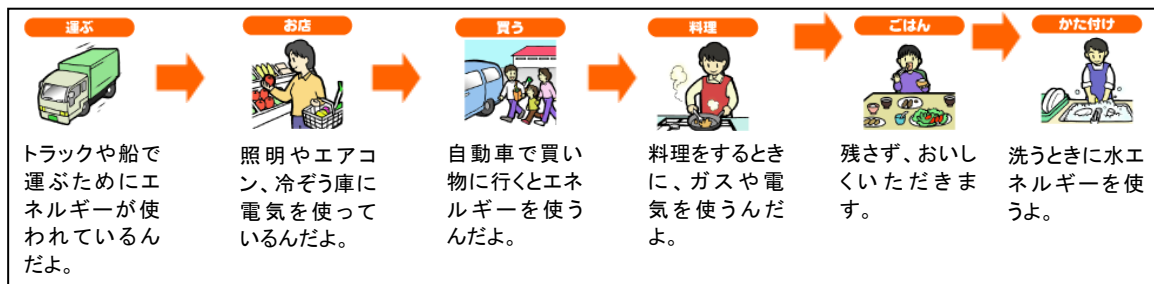
調理実習の一連の流れで、どれくらいのエネルギーを節約できるのか、体験を取り入れたり、効果を数値化したりすることで、実感をともなった省エネ行動につなげます。

取り組み項目(実施方法)



取り組み1 食べ物が口に入るまでに、どれくらいのエネルギーが使われているのか調べよう

○食べ物が生産されてから調理されてから口に入るまでの一連の流れを確認し、その中で様々なエネルギー使われていることを知る事ができるように構成する。



出典：東京ガス「みんなではじめよう！エコ・クッキング」

食べ物が口に入るまで、たくさんのエネルギーが使われているね。

取り組み2 地球にやさしい調理実習の仕方を考えよう ～買い物編～

○食品の買い物をする中でできる工夫を、実際に家庭で行っている工夫を振り返りながら考えていけるように構成する。

- ・買い物袋を持参する。食品は計画的に買い、必要以上に買わない。
- ・材料の選び方（旬のもの、地域の食材、賞味期限、消費期限、環境に配慮した容器包装など）



ポイント

食品の買い物をする中で少しの工夫が、エネルギーの節約につながることを具体的な数値（年間の二酸化炭素削減量など）で示すとよい。

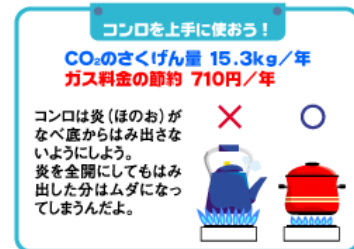
買い物をするとき少し工夫するだけで、エネルギーの節約ができるね。

取り組み3 地球にやさしい調理実習の仕方を考えよう ～調理編～

○調理をする中でできる工夫を、実際に家庭で行っている調理を振り返ったり、比較実験をしたりしながら考えていけるように構成する。

①調理 <廃棄量の比較、なべ蓋やなべ底の水滴の有無などによる加熱時間の比較など>

- ・材料の無駄がないように工夫して調理する。
(食品の廃棄を少なくする、皮や葉の利用など)
- ・調理器具を上手に活用して調理する。
(鍋のふたの活用など)
- ・水の量、火加減（鍋底から火がはみ出さないなど）を料理に合わせて調理する。
- ・鍋底に水がついたまま火にかけない。



②試食

- ・食べ残しがないようにする。

ポイント

お湯を沸かす実習の際に、「①調理」で取り上げた比較実験をすることで、加熱時間の違いを実感したり、料理に合わせた火加減について考えたりするとよい。

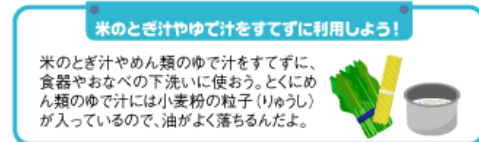
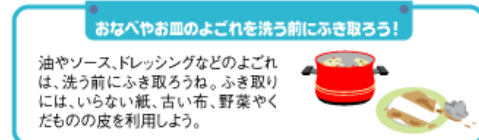
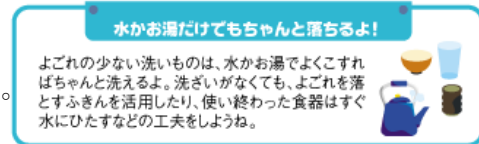
調理の仕方を少し工夫したり、試食で食べ残さないようにすることで、エネルギーが節約できるね。

取り組み4 地球にやさしい調理実習の仕方を考えよう ～後片付け編～

○調理の後片付けやごみの処理のできる工夫を、実際に家庭で行っていることを振り返りながら考えていけるように構成する。

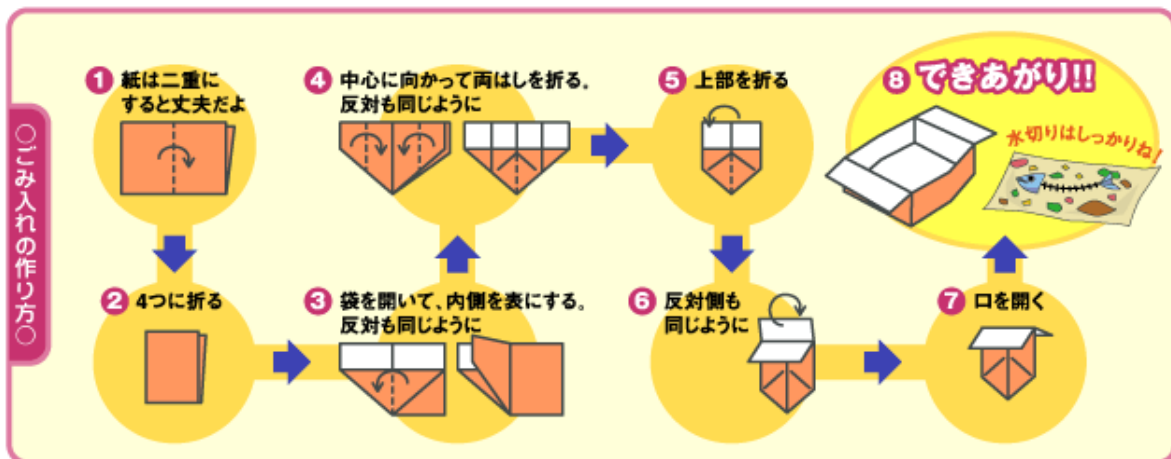
①後片付け <流水とため水による使用水量の比較、油をとる方法の工夫など>

- ・油よごれのない食器類は洗剤を使用しない。
- ・油よごれは洗う前に使いふるした布やゴムべらなどでふき取ってから洗う。
- ・油よごれの少ないものから多いものへと順番に洗う。
- ・洗いおけを使用して、洗剤の量、水の量をできるだけ減らして洗う。
- ・沸かし湯やゆで汁、米のとぎ汁を食器や鍋の下洗いに再利用する。



②ごみの処理 <ごみを軽くする方法の工夫など>

- ・生ごみは水分をよく切る。
(チラシ製の入れ物の製作と活用)
- ・生ごみは堆肥などにして資源化する。
- ・生ごみ包装容器は、洗浄して資源化ごみへ。



ポイント 調理の後片付けやごみの処理をする中での少しの工夫が、エネルギーの節約につながることを具体的な数値（年間の二酸化炭素削減量など）で示すとよい。

調理実習をするときに、地球のことを考えて、ちょっと気をつけるだけで、エネルギーが節約できるね。家でも、地球にやさしい生活をしていこう。

取り組み効果



効果 1 これだけの二酸化炭素を削減できる

- ・マイバッグを持参し、レジ袋をもらわない
→ 1年間で二酸化炭素を3.0kg削減（トドマツ0.2本分）
- ・食器の余分な汚れをふき取ってから洗う
→ 1日1割の水の節約 → 1年間で二酸化炭素を8.2kg削減（トドマツ0.6本分）
- ・食器洗浄時のお湯の使用を1分間短縮する
→ 1年間で二酸化炭素を23.3kg削減（トドマツ1.6本分）
- ・食品トレイを洗って、回収コーナーに出す
→ 1年間で二酸化炭素を2.6kg削減（トドマツ0.2本分）
- ・生ごみは水気をきるだけで20%の減量になる

効果 2 省エネ行動への意欲化につながる

グループごとに生ごみや廃棄物などをいれる「ごみ入れ」を用意して観察することによって、廃棄物の減量が目でみてわかり、地球にやさしい調理実習の効果を実感できる。

水やエネルギーなど、「どのくらいの資源が守られたか」などを数値化することで、効果を実感することができる。

調理実習で得たこれらの実感が、家庭生活で実践する意欲となり、環境を考えた生活者として実践力が身につく。

他のプログラムとのつながり



■水はどこから（小学校編）

自分たちが使う水がどのように作られているかを知り、節水の必要性について考える。

■「食」を通じて環境を考えよう（家庭・地域・職場編）

「エコ・クッキング」に取り組み、食と環境について考える。

★総合的環境副教材

5・6年生用 自由研究 (2) やってみよう

参考資料等



- 1 エコ・クッキングについてわかる東京ガスのホームページ
<http://www.tokyo-gas.co.jp/ecocooking/index.html>
- 2 二酸化炭素の削減量などについてわかる「さっぽろエコとくガイド」
<http://www.city.sapporo.jp/kankyo/ondanka/ecotokuguide/index.html>
- 3 家庭科から環境を考えるための参考書
「家庭科指導事例集」 東京書籍