

窪 和佳
エコクッキング

エコクッキングとは

- × **環境のことを考えて**「買い物」「料理」「かたづけ」をすること
- × エコクッキングのエコ
 - = 「エコロジー」
 - = **地球環境を大切にすること**



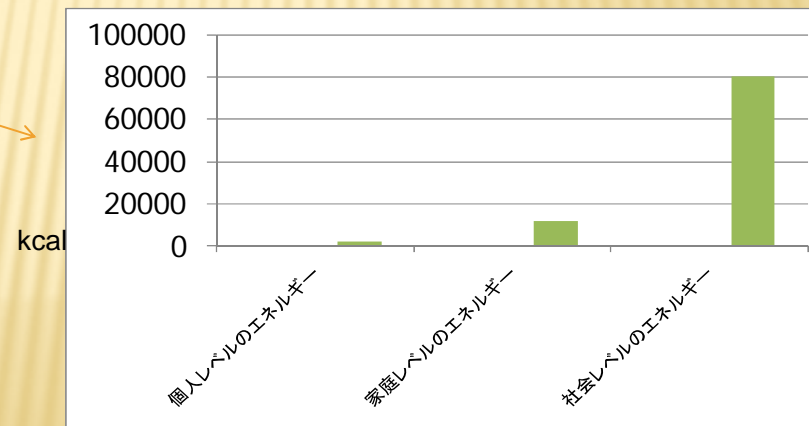
食べるためにはエネルギーがいる

- × 畑の肥料をまいたり、収穫、運ぶ、お店、買い物、料理、食事、片付けの時



全てにエネルギーが必要

私達が生活する上で必要な
一日あたりのエネルギー



買い物で気をつけること

- × 旬な食材は新鮮でおいしく、環境にも優しい！

例) 夏に採ったトマトは日が当たる

→電気エネルギーがいらぬい

日が当たらない冬→ライトが必要

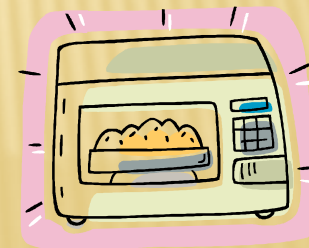


エネルギーが少ぬい旬のものがいい



料理では

- ✕ 火の大きさを調節する（無駄）
- ✕ 食材は使いきる（ゴミを減らす）
- ✕ 食べられる量を盛りつける
- ✕ 冷蔵庫を整理しよう（残さない・省エネ）
- ✕ なべを使うときは、ふたをしたり、水滴をふいてから使う（効率よく使う）



後かたづけでは

- × 油よごれの食器は重ねない（水や洗剤の量）
- × 米のとぎ汁やゆで汁を使う（水の節約）
- × なべやお皿のよごれをふき取ってから洗う
（水の節約）
- × 少しのよごれなら、水やお湯だけで



まとめ

- × エコクッキングについて調べてみて、自分でもできる簡単なことがあると分かった
- × いろんなサイトを見ると、レシピがのっていたので、自分でも作ってみたいし、みんなにも作ってほしい