

小学生のエコ・クッキング

7月8日、「こどもエコ教室」が笠間市友部社会福祉会館で開催され、市内の小学生20人が参加しました。この教室は、環境に優しい料理「エコ・クッキング」を通して、子どもたちに環境への関心を高めてもらうことを目的に、友部ごみを考える会（会長▽菊地寿代さん）が主催しました。

①ミニ講座

「実習内容のお勉強」

エコ・クッキングってなんだろう？調理をして食べるだけでなく、その前後の作業に大きな意味があります。そのことを事前に教えてもらい、エコ・クッキングのスタートです。



まずは、エコ・クッキングのお勉強から

②まずは、材料の購入から

マイバッグを持参して、材料



産地や過剰包装も要チェック



はかりを片手に、必要な分量を購入

の購入です。スーパーマーケットの店長さんから環境対策についてのお話を聞いた後、はかりを片手に買い物開始。必要なものを必要なだけ買うことがエ

③いよいよ調理！

コ・クッキングのコツです。必要な分量を量りながら、野菜や肉を買い物がごに入れていきました。地元産・外国産など食材の産地も要チェックです。また、購入品に付属する包装など買った後にごみになるものや、購入食材の明細を記入しながら店内を歩きました。無駄を出さないことが基本ですね。



じゃがいもの下ごしらえをしています

材料をそろえたら、いよいよ調理。子どもたちは、環境に優しい調理をする「エコ班」と、いつも通りの方法で調理をする「普通班」に分かれて作業を進めます。メニューは、じゃがいものお焼き、大根人参サラダ、パ

④完成です！

ンプキンスープの3品。エコ班は、じゃがいもやかぼちゃの皮をむかずに調理しましたが、生ゴミの量は80gで普通班は230gとその差にびっくり。ちょっとした工夫で、ごみの減量化につながることを学びました。



本日のメニューの出来上がり

待ちに待った食事の時間です。エコ班が作ったパンプキンスープは、かぼちゃの皮が入っているの少し緑色。みんなの味を比べてみると、どっちもおいしい！みんなで協力し合ったエコ・クッキング。今回学んだことは、家族にも伝えましよう。サポートしてくれた皆さん、ありがとうございました。



あなたのエコ生活度チェック

あなたは、次の10項目のうちいくつ実践していますか？ 8つ以上ならエコ生活の実践者です。

- ☐ 買い物バッグなどを持参して、レジ袋を断っていますか
- ☐ 洗顔や歯磨きをするときは、水道の蛇口をこまめに閉めていますか
- ☐ 油污れのひどい食器は、ふき取ってから洗っていますか
- ☐ 生ごみは、よく水を切って出していますか
- ☐ 野菜くずはできるだけ出さず、使い切るようにしていますか
- ☐ アルミ缶やびん、ペットボトル、新聞紙などは資源回収に出していますか
- ☐ 缶やペットボトルなどは、必ず洗ってから出していますか
- ☐ 余計なものや過剰包装のものは買わないようにしていますか
- ☐ 洗剤や調味料などは、詰め替え可能な商品を選んでいますか
- ☐ エコマークなどがついた環境に配慮した商品を、優先的に購入していますか



三つのRでゴミを減らそう

3Rとは、Reduce(リデュース:発生抑制)、Reuse(リユース:再使用)、Recycle(リサイクル:再生利用)の頭文字をとった言葉。循環型社会の形成に向けて、ごみや環境問題を改善していくため、この三つの取組みを基本として、私たち一人ひとりの生活を見直していく必要があります。

リデュース(ゴミを減らす)

- 長く使えるものかどうか確認してから買う。
- トレイのパックよりばら売り、詰め替えのきく商品、エコマークのついた商品を選ぶ。
- 安売りをしているも、必要な分しか買わない。
- 不要なものはもらわない。
- 料理は作り過ぎない。
- 「もったいない」という気持ちを大切に。

リユース(何度も使う)

- 最後までとことん使う。
 - ・ 両面コピーで無駄を省く。
 - ・ 要らなくなったストッキングは、つま先部分を切り、台所の三角コーナーのごみ受けにする。
- 必要とする人に渡す。
 - ・ 不要なものは、フリーマーケットやリサイクルショップに出す。
- ほかに使い道を考える。
 - ・ 衣類のリフォームをする。

リサイクル(資源として再生利用する)

- アルミ缶やびん、ペットボトルなどの回収は、



貴重な資源を節約することになります。

- 生ごみから堆肥を作りましょう。
- 古紙は資源ごみとして回収していますが、まだまだ多くの紙が無駄になっています。