



平成25年3月11日
多摩市立豊ヶ丘小学校
校長 小林 佳世
栄養教諭 早乙女 理恵
No.27

3月中旬になり、急に暖かくなってきました。それと同時に花粉が多く飛んでいます。花粉症の人には辛い時季の到来ですね。マスクをしたり、目薬をさしたり、こまめにうがいをしたり顔をあらうなどして乗り切りましょう。

エコ・クッキング（6年生家庭科）①

3月7日の3～6校時にかけて、東京ガスの出前授業「エコ・クッキング」を行いました。この日は3年生は地域交流会、4年生は1/2成人式をつながる一むで行ったので、2階はとてにぎやかになりました。

エコ・クッキングとは環境のことを考えて、買い物・料理・片づけをすることです。つまり食べ物やエネルギーを大切にする（余分なものは買わず、家にある材料を使う・ガスの火を調節するなど）、ゴミを減らす（皮も使う、なるべく廃棄を少なくするなど）、水を汚さない（生ごみはチラシゴミ箱に捨てる、水を汚さないよう油をふき取るなど）、そして楽しく作っておいしく食べよう！というものです。

まずはじめに、これらのことをパワーポイントで学習した後、東京ガスの方々のデモンストレーションで「エコノミ焼き」の作り方を学びました。そしてすぐに実習に取り掛かりましたが、さすが6年生。パッと役割を決め、45分の間に切る、焼く、食べる、片づける、まとめの話を聞くまでができました！東京ガスの方も「すごく手際がいいですね」と感心されていました。



パワーポイントで、買い物、料理、片づけのポイントなど、エコについて学びます。



エコ・クッキングをデモンストレーションしてください。包丁の持ち方やおき方、野菜を洗う順もエコに関係があります。水の量は人さし指くらいの太さで。



一班5人分の材料です。今回は万能ねぎや桜エビなどを使いましたが、家にある残りの材料を使うのがこのエコノミ焼き。キャベツの芯も、薄切りにして使います。



左は作るまでに出たごみ。たまごの殻と万能ねぎの根っこだけが生ごみ。生地を混ぜた泡だて器は、古布を切ったものを用意して、それで一度ふき取ります。そうすることで、水を汚さず洗剤も水も少量です！右は片付けもすべて終わった後のごみ。古布も、何度も使える部分を使い回せば、捨てる量も減らせます。



最後にゴミの量も測ります。左は材料のみ、右は片づけ後のごみの量です。古布の量でずいぶん変わってくるようです。アクリルたわしは、6年生が卒業制作でたくさん作ってくれました。

