

「食」からエコを考えよう！

今年度 MELON では計 6 回の「食育講座」の開催を予定しています。食を入り口に、食材や調理、後片付け、それぞれのエコを学んでもらう企画です。若い世代に「食」について考えてもらおうきっかけ作りをしようと計画しました。

第 1 回目「親子でエコ・クッキング」

開催日：7/11（土）
 会場：ガス局ショールーム「GasSalon」キッチンパレット
 参加：親子 10 組（21 名）
 講師：食育 NPO「おむすび」
 協力：仙台市ガス局、仙台生ごみリサイクルネットワーク

初回は小学生とその保護者が対象の親子向け企画です。夏休みに家庭でも挑戦してもらおうと、夏休み前の土曜日に開催しました。

まず最初は『エコ・クッキング』の勉強です。

《買い物編》必要なぶんだけを買うために、冷蔵庫内の整理をし、食材の在庫をチェックしてから出かけましょう。ついつい買いすぎて、使い切れずに食材をダメにしてしまうムダを防げます。また、旬の食材を選ぶこと、簡易包装のものを選ぶこと、そしてマイバッグを持っていくことも大切です。

《料理編》家庭から出る生ゴミのほとんどが「調理クズ」と「食べ残し」です。この 2 つを減らすためには野菜のヘタや茎の切り方に注意したり、無農薬野菜を購入して皮ごと調理すること、盛り付けは食べられる量を心がけることが大事です。また、生ごみは三角コーナーに入れておくと水を含み、焼却時にエネルギーを消費します。広告チラシなどでごみ入れを作って活用しましょう。

《片付け編》水をできるだけ汚さないためにできる工夫があります。油で汚れた食器を重ねると全体が汚れて洗剤の量も増えてしまいます。油汚れの食器は重ねず、事前に古布やスクレーパーなどで汚れを取り除きましょう。



(上・左) りんごジュースで作った寒天を星型にくり抜くのに夢中 (上・右) 生ごみは広告チラシのごみ箱へ
 (下) 班ごとに出た生ゴミの計量結果発表！



*** MENU ***
 夏やさいたっぷり
 かんたんピラフ
 じゃがたま米っこスープ
 涼風（すずかぜ）サラダ
 きらきらかんてん

(上) 講師の食育 NPO「おむすび」のみなさん。
 (左) 切り方を教わりながら包丁を握る子どもたち。

これらの事前学習を踏まえて、班ごとに調理に取りかかりました。子ども達も積極的に野菜を切り、調理に参加しました。寒天を星型に切り抜く作業はどの班の子ども達も真剣そのもの。お母さん方にも子ども達が主役になって簡単に作れる寒天デザートは好評でした。また、生ごみは広告チラシで作ったごみ箱にとりわけ、最後にどのくらい生ごみが出たかを測りました。「意外に多くてショックだった」という声も聞こえ、生ごみ減量を考えるよいきっかけとなったことと思います。

片付けの後には、使った食材の産地調べから産地消費を学ぶ「食べ物探検」を行いました。生産地が遠ければ遠いほど、輸送時にエネルギーを使い、二酸化炭素を排出しています。「ピラフには何が入っていた？」の質問に子ども達が食材を答え、買い出しをした食育 NPO「おむすび」のスタッフが産地を紹介しながら、地元の食材を選ぶことがエコにつながることを学びました。この学習は印象に残った様子で、アンケートでは子どもからも保護者からも「買い物の時に産地を見てみようと思う」と感想が寄せられました。今後の食育講座でも地場産や国内産の食材消費について考えてもらう内容を盛り込みたいと思います。

家庭に帰ってから親子でエコ・クッキングに挑戦してもらうために、講座レシピとは別に「お試しレシピ」を用意し、実践レポートの提出を呼びかけています。家庭で講座レシピやお試しレシピに挑戦して疑問が出てきた場合は、受講後の質問にもお答えします。お寄せいただいたレポートは MELON の Web-Site でご紹介する予定でありますので、どうぞお楽しみに。