

所要時間	90分
対象	小学生、親子、一般
参加者数（想定）	20名程度
テーマ	エコ！省エネ！ごみゼロクッキング
目的	キッチンから環境を考え、おいしくて合理的な方法で調理する。 毎日の料理が、やり方次第で地球温暖化防止につながることを知る。 季節に応じてメニューも変わります。
プログラム	<p>1. 自己紹介</p> <p>2. メニュー解説</p> <p>3. 野菜の切り方や洗い方のコツ。ごみを少なくする工夫。</p> <p>4. 保温調理で料理を作る。 (メニューは受講者に合わせる。子供だけの場合は簡単なものにする。)</p> <p>5. 保温調理中に受講者に応じた内容の解説や講義を少し行う。 ・省エネを心掛けた調理方法は、地球温暖化防止につながる ・ごみを減らすコツ ・排水口実験（排水口ネットによる排水の違い） ・フードマイレージ ・チラシで作るごみ箱の紹介 ・保温ボックスや保温袋を紹介（作る場合は別日程で） ・後片付けのコツ などのうちから選択。</p> <p>6. みんなで試食する。</p> <p>7. 出たごみをグループごとに計量する。</p> <p>8. 後片付け</p> <p>メニュー例</p> <ul style="list-style-type: none"> ・省エネチャーシューごみゼロレシピ ・夏野菜たっぷりバーガー ・春野菜でわくわくパンケーキ ・サンドイッチでエコパーティー ・お手軽手作り肉まん <p style="text-align: right;">など</p>
関連リンク	



(写真：1つの鍋で同時に調理)