

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。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> <li>・ごみを減らすコツ</li> <li>・排水口実験(排水口ネットによる排水の違い)</li> <li>・フードマイレージ</li> <li>・チラシで作るごみ箱の紹介</li> <li>・保温ボックスや保温袋を紹介(作る場合は別日程で)</li> <li>・後片付けのコツ などのうちから選択。</li> </ul> <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"> <li>・省エネチャーシューごみゼロレシピ</li> <li>・夏野菜たっぷりバーガー</li> <li>・春野菜でわくわくパンケーキ</li> <li>・サンドイッチでエコパーティー(理)</li> <li>・お手軽手作り肉まん など</li> </ul>
関連リンク	



(写真：1つの鍋で同時に調理)