

# 地球にやさし“E”クッキング

サーラのエコ・クッキング

学校の関連学習単元

小5/ 家庭 クッキングはじめの一步  
小6/ 家庭 こんだてを工夫して

## プログラム概要

対象

幼 小1 小2 小3 小4 小5 小6 中学 大人

◎ ◎



分野	時期	時間	人数	場所	講師/補助	費用
食	夏休みのみ	90分 (2時限)	40人 (1クラス)	家庭科室	1人/1人	無料

## ねらい

- ・環境問題やエネルギーに対して理解を深め、意識向上を図る。
- ・受講者が、環境のことを考えて行動することの重要性を理解し、「買い物・料理・片付け」における具体的な実践方法を学ぶ。

## 実施内容

- ・地球温暖化って?エコ・クッキングとは?
- ・エコ白玉だんごを作ろう!みんなで食べよう、片付けよう
- ・自分と地域、環境のつながりを考えよう

## 事前準備

◇受講者が準備するもの ◆講師が準備するもの

◆家庭科室を下見し、調理道具を確認する

## 使用する材料・道具

◇受講者が準備するもの ◆講師が準備するもの

◇プロジェクター、スクリーン、パソコン  
◇エプロン、三角巾、マスク  
◇ふきん  
◇箸

◆食材  
◆配布資料など

## 講座活用のワンポイントアドバイス

- ・小学校向けのプログラムです。一般の方は申し込むことはできません。
  - ・環境のことを考えて、以下の具体的な方法を学びます。
    - ①「買い物」では地元のものや旬のものを買う。
    - ②「料理」では材料を無駄なく使い、ガスや電気などのエネルギーを上手に使う。
    - ③「片付け」では水を節約し生ごみを上手に処理する。
  - ・余ってしまった食材を上手にアレンジして“エコ・クッキング”を実践します。
  - ・学年や教科、学習単元に合わせて「まとめ」をプログラムに盛り込むことが可能です。
  - ・年間で実施できる校数と時期に限りがあります。予めご了承ください。
- ※エコ・クッキングは東京ガス株の登録商標です。

## 実施機関 サーラ E&L 浜松株式会社

下記連絡先へ実施日の3ヶ月前までに申し込んでください。

また、実施の決定後、実施日の1ヶ月前までには事前打合せをお願いいたします。

問合せ・申込先：サーラ E&L 浜松株式会社 暮らし営業部暮らし企画グループ

TEL:053-462-9302 FAX:053-465-2855



## プログラムの展開例

時間	内容	指導のポイント
導入 15分	<p>○地球温暖化について説明する</p> <p>○エコ・クッキングについて説明する</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スライドを使って“地球温暖化”という現象について、その原因を学ぶ。</li> <li>・地球温暖化防止のためにできることを具体的に考える。</li> <li>・エコ・クッキングについての具体的な取組内容を学ぶ。</li> <li>・「旬」や「地産地消」という言葉を学ぶ。</li> <li>・「買い物、料理、片付け」の具体的な取組みを学習する。</li> <li>・自分に出来ることを考え「展開」で実践する。</li> </ul>
展開 65分	<p>○エコ白玉だんごを作ろう！</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・白玉団子と浜松産のチンゲン菜、季節のくだもの、抹茶などを取り入れたメニューを作ります。</li> <li>・調理におけるポイントを説明する。             <ol style="list-style-type: none"> <li>①ガスコンロの使い方</li> <li>②食材の使い方</li> <li>③水の使い方</li> </ol> </li> </ul>  <p>○みんなで食べよう！</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・豆腐白玉、抹茶白玉のそれぞれの風味の違い、温かい白玉だんご、冷たい白玉だんごの食感の違いを確認する。</li> </ul> <p>○きれいに片付けよう！</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・片付けにおけるポイントを説明する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・あまった豆腐でつくる「エコ白玉だんご」の作り方を説明し、調理をする。</li> <li>【スタッフ】             <ul style="list-style-type: none"> <li>・調理における安全を注意喚起する。</li> <li>・ガスコンロの効率の良い使い方を学ぶ。</li> <li>・水の大切な使い方、食材を無駄なく使うコツを学ぶ。</li> <li>・「地産地消」の観点を盛り込んだ食材選びについて紹介する。</li> <li>・白玉だんごの材料をこねる、湯沸しの後ゆでる、盛り付け行程を説明する。</li> </ul> </li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・水を節約して食器を洗うことを実践する。（水を出しっ放しにしない、「ゆで汁」を使って少量の水で食器を洗う、汚れたお皿は古布でふいておく）</li> </ul>
まとめ 10分	<p>○どれだけエコ・クッキングを実践できた？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・実施した感想を発表する。</li> </ul> <p>○自分と環境のつながりを考えよう！</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・調理を通じてできたことを、項目ごとに確認する。</li> <li>・自分の日頃の生活と環境のつながりを考え、授業が終わってからも継続する大切さを伝える。</li> </ul>

### <お知らせ>

エコ・クッキングの内容を盛り込んだノートを受講者全員にプレゼントします。  
ご自宅での復習、授業の補助教材として活用してください。

※エコ・クッキングは東京ガス㈱の登録商標です。

