

[okutani_03]

活動タイトル	親子でエコ・クッキング教室～地球温暖化防止について一緒に学ぼう～
実施日	令和6年2月10日（土） 11:00～14:00
場所	苫小牧市民活動センター 5階 料理実習室
対象数	子ども8名、大人9名 計17名

内容

テーマ：親子でエコ・クッキング教室

目的：親子で地球温暖化防止（緩和）対策について、毎日の生活に関わりがあることを認識してもらい、特にクッキング（買物、調理、食べる、捨てる）の流れの中で実践してもらおう。

実施内容：

- メニューは、米粉とじゃがいものニョッキ・豚バラ肉と野菜の簡単しゃぶしゃぶ・具だくさんの野菜スープの3品。
- 初めに、pptのスライドで調理に係る省エネについて説明。
買物→調理→保存→片付け→捨てるの中で、買物は地産地消でフード・マイレージを少なく、必要のないものを買わない、調理は節電、節水方法、保存での冷蔵庫の省エネ使用法、片付けでの省エネ、節水について、そして捨てる場合は食品ロス削減と苫小牧で勧めている「3きり運動」についても説明。これらはSDGsにも課題として挙げられていることにも言及。
- 食材はできるだけ道産、あるいは国産で、ガスと電子レンジの省エネ利用法、厚手鍋を使った保温調理、野菜を茹でた湯を捨てずに再利用で節水・省エネ調理、野菜の皮を剥くときは濡らさず切ってから洗うことでごみの水分を減らす、必要なだけお皿に取り、食べ物を残さず食べることで食品ロスの削減になることをわかりやすくお話ししました。
- 時間は超過してしまいましたが、子供たちもしっかりと調理に参加し、楽しくエコ・クッキングの体験をしてもらえたようです。

実施写真等

