

1. 暮らし 食 プログラム ③

屋 外
+
室 内

エコロジックッキング

ねらい

普段の買い物や料理をすることから、フードマイレージやごみの減量について学び、どのような行動や選択が環境にやさしいか気づき、地球環境のために普段の生活でできることを考える。

問いかけの例

生活と環境との関係について考える問いかけをする。

- 普段の買い物では、どんなことを注意していますか？
- 環境にやさしい料理とは、どのようなものですか？

手 順	内 容
導 入	<ul style="list-style-type: none"> ・参加者をグループに分ける。 ・カレーを作ることを伝え、材料となる食材は事前に行ってもらう。 ・買い物をしたときに発生するラベルや容器は、捨てないよう事前に伝える。 ・安全や環境への配慮について説明する。
展 開	<ul style="list-style-type: none"> ・カレーを作り、食べて後片付けをする。 ・ワークシート①に、「買い物スタイル」について記入する。 ・参加者に「問いかけ」を投げかける。 ・ワークシート②に、「買い物で発生した容器」「容器の一生」、「エコロジーな行動」について記入し、「エコロジーな行動」をまとめて発表する。
振り返り	<ul style="list-style-type: none"> ・ワークシート③を用い、振り返りを行う。 ・プログラムを経験して、私たちができることを考え、意見・感想を聞く。

準備するもの (☑で確認)	<input type="checkbox"/> ワークシート①～③ <input type="checkbox"/> 筆記用具 <input type="checkbox"/> 調理器具一式 <input type="checkbox"/> 食材 <input type="checkbox"/> 救急セット
------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

安全のために・環境配慮

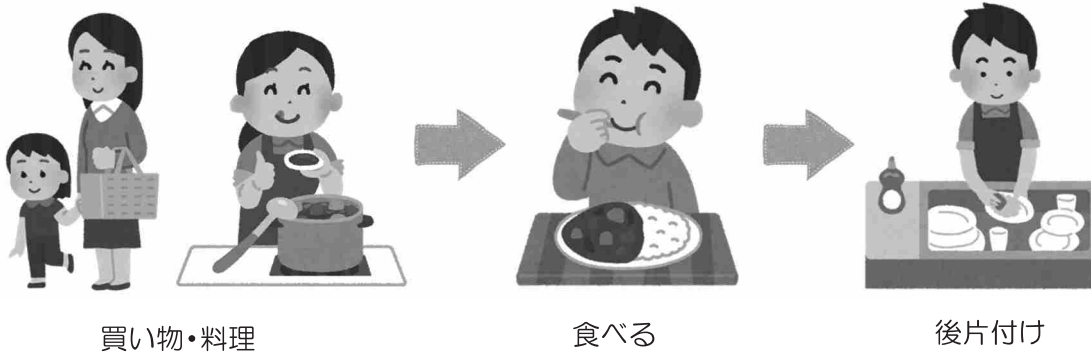
- 安全のために（P14）の、事前の準備、環境ごとの安全管理を必ず確認すること。
- 環境配慮事項（P15）の、ごみについて、環境ごとの環境配慮を必ず確認すること。

エコ

ワークシート①

（コピーして使って下さい）

カレーを食べた後に、ワークシートを使って買い物から後片付けまで考えよう。



買う基準と自分なりの買い物スタイルを考えよう

●食材をどんな基準で選んだか考えよう。また、実際に買った食材の産地に○をつけよう。

食材を買う基準と産地

買った食材	買う基準	県内産	国内産	外国産
例：豚肉	安全で安いもの	○		
	○の合計			

○の数が一番多かったのは？ _____ 産

どのような基準で買い物をしていたかまとめよう。

旬の食材とエコについて

食材には、最も多く収穫できておいしく食べられる時期があり、その時期を「旬」という。例えば夏の野菜を冬に作ろうとすると、ビニールハウス内で加温しながら栽培することとなり、余分にエネルギーを使用してしまう。外国などから輸入する場合は、輸送にエネルギーを余分に使う。

「**地元**のものを旬に合わせて食べること」が、環境にもやさしい面をもつ。

ワークシート② （コピーして使って下さい）

買い物で発生した容器類についてまとめよう

●カレーの買い物で発生した容器の種類や素材を表にまとめよう。

買ったもの	容器の種類	素材

容器の一生から環境や人への影響を考えよう

●容器の製造から埋立までの過程で生じる影響と、それらを減らす工夫を考えよう。



容器（袋や箱など）の製造から埋立までの過程で生じる影響

影響	製造	運搬	家庭	収集	資源化	焼却	埋立
環境への影響		CO ₂ の発生					
資源への影響	石油を使う						
健康への影響							
減らす方法							

エコロジーな行動とその理由をあげよう

●エコロジーな行動をまとめよう。

項目	何ができる？エコロジーな行動	エコロジーな理由
買い物をするとき	例：マイバッグを使う	ごみの減量
調理するとき		
片付けるとき		

エコロジークッキングについて

ここでは、エコロジークッキングの「エコロジー」という言葉を「環境・地球にやさしい（考え方）」という意味で使い、クッキング（料理）でエコロジー（環境・地球にやさしい考え方）を考えてみよう。また、「エコロジー」、「エコ」という言葉は、周りでどのように使われているか調べてみよう。

ワークシート③

（コピーして使って下さい）

振り返り

買い物についてどのようなことに気づきましたか？

容器を減らすには、どのような工夫が必要ですか？

買い物や料理の時、どんな行動がエコロジーだと思いますか？

もっと知りたい



JA おきなわ
おきなわの特産品（HP）
沖縄県内の各地域の特産農作物や
畜産物などを調べることができます。



沖縄県
おきなわ食材の店（HP）
沖縄県産食材を積極的に活用した
料理を提供するお店を調べることが
できます。

料理を作る、「買い物」「調理」「後片付け」の過程の中で、環境に直接影響のある要素と、間接的に影響のある要素を見つけられたかな？



講師用資料①

<ポイント>

- ・ワークシートは、カレーを作って食べて片付けたあとに配る。

ワークシート①回答例

買う基準と自分なりの買い物スタイルを考えよう

- 食材をどんな基準で選んだか考えよう。また、実際に買った食材の産地に○をつけよう。

食材を買う基準と産地

買った食材	買う基準	県内産	国内産	外国産
豚肉	安全で安いもの	○		
たまねぎ	旬のものでおいしい	○		
にんじん	国内産でおいしい		○	
じゃがいも	国内産でおいしい	○		
牛肉	安くて、脂身が少ない			○
	○の合計	3	1	1

○の数が一番多かったのは？ 県内 産

どのような基準で買い物をしていたかまとめよう。

- ・国内産のものでおいしいもの、新鮮なもの、安全なものという基準で買い物をしていた。

ワークシート②回答例

買い物で発生した容器類についてまとめよう

- カレーの買い物で発生した容器の種類や素材を表にまとめよう。

買ったもの	容器の種類	素材
豚肉、牛肉	トレイ	プラスチック
タマネギ	ネット	プラスチック
じゃがいも	袋	プラスチック

容器の一生から環境や人への影響を考えよう

- 容器の製造から埋立までの過程で生じる影響と、それらを減らす工夫を考えよう。

容器（袋や箱など）の製造から埋立までの過程で生じる影響

影響	製造	運搬	家庭	収集	資源化	焼却	埋立
環境への影響	ごみの発生	CO ₂ の発生	ごみの発生	CO ₂ の発生	CO ₂ の発生	CO ₂ の発生	有害物質の流出
資源への影響	石油を使う	石油を使う		石油を使う		資源の消失	土地の埋立て
健康への影響	有害物質の使用	排ガスの発生		排ガスの発生		排ガスの発生	有害物質の流出
減らす方法	製造の制限	エコカーの利用	再利用 ごみを買わない	エコカーの利用	施設の整備	施設の整備	再資源化の促進

講師用資料②

エコロジーな行動とその理由をあげよう

●エコロジーな行動をまとめよう。

項目	何ができる？エコロジーな行動	エコロジーな理由
買い物をするとき	マイバッグを持って行く 過剰包装の商品を買わない	ごみの削減
調理するとき	余熱での調理をする	CO ₂ 排出削減、電気使用の削減
片付けるとき	浸け置き洗いを心がける	使用水量の削減

ワークシート③回答例

振り返り

買い物について、どのようなことに気づきましたか？

- ・国内産のものでおいしいもの、新鮮なもの、安全なものという基準で買い物をしていた。
これからは、県内産、国内産、旬の食べ物を意識したい。

容器を減らすには、どのような工夫が必要ですか？

- ・マイバッグを持って行く。
- ・必要な量の食材を袋に入っていないばら売りで買う、過剰包装をされているものを避ける。
- ・食材とは関係ないが、洗剤などの詰め替えを利用する。

買い物や料理の時、どんな行動がエコロジーだと思いますか？

- ・無駄なことや無駄なものを減らしていく方法で料理をすること。
- ・地元産の旬の食材を使うこともエコロジーになると思う。

もっと知りたい

- 参考資料「①食料自給率」参照
- 参考資料「②フード・マイレージ」参照