

# エコ・クッキング～野菜を育てて食べよう

わたしたち、つくしとひまわり学級は、学校の畑で野菜を育てました。秋には野菜をしゅうかくして、自分たちで料理を作って食べました。

料理をするときには、仙台市ガス局のみなさんに来てもらって、エコ・クッキングにちょうせんしました。



## 野菜を育てよう

### ◎野菜を育てる

- ・えだまめ、さつまいも、トマトを育てました。
- ・ビニールを土にかけました。土はあったかかったです。太陽のおかげかな。
- ・水を毎日あげました。夏にあげないと、かれてしまいます。



### ◎しゅうかくする

- ・みんなで育てた野菜をしゅうかくしました。太陽と土、水の力はすごいなあ。ありがとう！
- ・去年のように今年も、ずんだだんごやスイートポテトを作って食べたいな。

～作文より～

いっぱいもがとれました。はたけでしました。でっかいもがほれました。重さは14キログラムでした。さといもとじゃがいもとさつまいもでした。ぼくは、やきいもにして食べたいです。いっぱいとれました。食べたいです。

### ◎買い物をする

- ・お母さんと買い物に行くときは、マイバッグを持っていきます。お店では、「レジ袋はいりません。」と言うことができました。
- ・クルマで買い物に行くのではなく、歩いたり自転車に乗ったりしながら近くの宮町商店街で買い物をするのもエコ・クッキングだそうです。
- ・遠くから送られてきたものよりも、地元で育てられた野菜などを食べることも、エコ・クッキングだそうです。

## 調理しよう

### ◎準備と調理



- ・生ゴミは、流さずに紙ばこに入れます。
- ・ゆでるときは、なべのそこをふいてからコンロにかけます。
- ・ガスのほのおは、なべから出ないようにします。
- ・材料は、火がとおりやすいように細かく切ります。

### ◎楽しい会食



- ・さあ、料理ができあがりしました。自分たちで育てた野菜を使って調理をしたので、味はかくべつですね。
- ・おいしいので残さず全部食べました。皿についていたものも、指ですくってなめました。残さないことも、エコ・クッキングだね。

## かたづけをしよう



- ・スクレーパーとぼろ布を使って、皿についているよごれをふきとります。
- ・たらいにためた水で洗ってから、水道ですすぎます。これで水が節約できます。
- ・残飯が少ないので、あとかたづけもかんたん！これが、エコ・クッキング！みなさんも、ぜひ、自分の家でおうちの人と取り組んでみてください。



6年生も仙台市ガス局のみなさんの協力でエコ・クッキングにちょうせん！ドライカレーを作りました。生ゴミが少なくてびっくり。