

エコのすゝめ

エコクッキングしよう！

エコクッキングのポイントはごみ減量と省エネです。

～買った物のエコ～

1、無駄な包装を減らそう！

不要な包装やトレー、ビニール袋を無くすように心がけましょう。買物には、マイバッグを持参しましょう。



2、地産地消

地元で収穫された旬の農産物を食べましょう。輸送や季節外れの野菜の栽培にはより多くのエネルギーを使ったため、効果的な省エネになります。

～調理のエコ～

1、生ごみを減らそう！

野菜は、食べられる葉や茎、芯の部分や皮などは、できるだけ捨てずに食べましょう。細かく切って餃子の具にしたり、スープに利用したりして、丸ごと全部使いたいですね。食べ残しのないよう、必要な量を皿に盛り付け、余った次の日に食べるようにしましょう。

2、ガス・電気の節約

◆ガスの節約

火を使う際は、鍋底の横から火が漏れないようにしましょう。はみ出てしまった火が無駄になります。熱が逃げないように蓋を活用しましょう。



圧力鍋や保温調理鍋なら、少ないエネルギーで、煮崩れせず美味しく調理することができます。

◆電気の節約

冷蔵庫には物を詰め込みすぎないようにしましょう。ドアを開けっ放しにして献立を考えるのもやめましょう。

～調理の後は～

1、みんなで食べよう！

食べる時間がバラバラだと、再加熱するのにエネルギーを使わないといけません。また、大きな皿に効率よく盛りつければ、洗う皿も少なくて済みます。



楽しんでエコ！

手作りこんにやく教室

地元でとれる食材を使って、手作りこんにやく、豚汁、刺身こんにやくを作ります。

普段お店で買うことの多いこんにやくを自分で作り、楽しみながらごみ減量、地産地消を学びましょう。

- 日時 11月13日(日)
午前10時～午後2時
(受付午前9時30分～)
- 会場 あすてらす調理実習室
- 募集人数 30人
- 申込開始 11月1日(火)～
※定員になり次第締め切り
- 参加要件 小学校4年生以上
※小学生は保護者同伴
- 参加費 300円(材料代)
- 持参する物 エプロン、三角巾、
タッパー
- 講師 篠原喜美恵さん
(福岡県環境マイスター)
- 申込・問い合わせ先
生活環境課環境係
☎72-2111 内線152



- 問い合わせ先
生活環境課環境係
☎72-2111
(内線152)