

題材名	年 組 番	9問
(中学校) 環境に配慮した調理に挑戦してみよう	氏名	

- ◆ 環境に配慮した調理とは、どのような工夫をすることでしょうか。() にあてはまる語句を入れましょう。

環境のことを考えて、買い物、調理、(後かたづけ) をすることを(エコ) クッキングといいます。エネルギーや(水) を節約したり、(ごみ) を減らす工夫をしたりするなど、毎日の食生活で工夫できることはたくさんあります。

- 家庭の食生活の中で、環境に配慮した食生活はできているでしょうか。家族と一緒に振り返ってみましょう。

【工夫していると思われる点】

<例>油汚れはふき取ってから洗っている。

【問題と思われる点】

<例>水を出しっぱなしにして洗っている。

- ◆ 環境と食生活に関わりのある用語について、() にあてはまる語句を入れ、表にまとめてみましょう。

用 語	説 明
・(フード) マイレージ	食糧がどのくらいの距離を輸送されて消費者に届いたか数字で表したものだ。輸送量 [t] × 輸送距離 [km] で表す。なるべく近くでとれた食料を食べることで、輸送にかかるエネルギーをできるだけ減らし、環境への負荷を軽減することができる。
・(地産) 地消	地域で生産された食材をその地域で消費すること。近年、全国的に広まっている。生産者と消費者が身近になり、どのように生産されたかが分かりやすい。また、輸送の時間短縮によって、より新鮮なものを手に入れることができる。
・(マイバック) 運動	ごみを少なくするためにレジ袋を使わず、持参した袋やバックを利用する運動のこと。持参するバックは、「エコバック」とも呼ばれ、いろいろな大きさや形がある。

- ★ 環境に配慮した食生活を実践するためには、行動することが大切です。自分が工夫できることはないでしょうか。考えてみましょう。

題材名	年 組 番	8問
(中学校) 環境に配慮した調理に挑戦してみよう	氏名	

◆ () の中に適する語句を入れて、環境に配慮した調理の流れと手順についてまとめてみましょう。

調理の流れと手順		環境の視点でできる工夫
①計画	- 何を作るか考える。 - どんな食品を利用するか考える。	・(家) にあるものを確認して食品をむだなく使う献立を考える。 ・(旬) の食材を選び、輸送などに関わるエネルギーを少なくする。
②準備	・食品の量を決め、購入する。 ・用具をそろえる ・身支度をする。	・買い物に行くときは、(マイ) バックを持参する。 ・できるだけ(包装) の少ないものを選ぶ。
③調理	・計量する。 ・洗う、切る、加熱・調理する。 ・盛り付けて、配膳する。	・手順を考え、(能率) よく進める。 ・適度な用具選び、火力の調節をして、無駄なエネルギーを使わないようにする。 ・材料を切るときは、廃棄部分を減らし、(食品) くずを少なくする。
④試食	・出来上がりを観察し、食事のマナーを意識しながら、味わって食べる。	・残さずに食べる。
⑤後片付け	・食器や用具を洗い、決められた場所にしまう。 ・ごみの始末をする。 ・調理台の清掃をする。	・湯や水を出しっぱなしにして洗わない。 ・(洗剤) の使用量はできるだけ少なくする。 ・生ごみは、(水気) をよく切ってから捨てる。 ・残ってしまった料理は、工夫して保存する。
⑥反省	・食事を振り返り、次回への参考にする。	・食事作りを振り返り、気付いたことをまとめ、これからの食事作りに生かしていく。

★ 家庭での食生活の仕事をしなが、環境に配慮した工夫ができているか、また、これからできることはないか、家族と話し合ってみましょう。

チャレンジシート③ ジャンプ

学習日 年 月 日

題材名	年 組 番
(中学校) 環境に配慮した調理に挑戦してみよう	氏名

- ◆ ドライカレー作りに挑戦してみましょう。また、環境に配慮するわたしの工夫点についてもまとめてみましょう。

調理の流れと手順		環境に配慮したわたしの工夫点
①計画	必要な材料や用具を考え、調理の手順を考えよう。	[例] 家にある食品(野菜)をできるだけ利用する。 ○
②準備	- 材料を準備する。 - 用具をそろえる。 - 身支度をする。 [使う材料] ひき肉・たまねぎ・ にんじん() () カレー粉など。	○ ○
③調理	① 下ごしらえをする。固い野菜はみじん切り、その他は5mm角に切る。 ② フライパンを熱し、にんにく・しょうが・たまねぎをいれ、3分炒める。 ③ ひき肉を加えてばらばらになるまでいため、にんじんなどの野菜を加えて3分いためる。カレー粉を加えてさらに1分いためる。 ④ トマトと水・スープの素を加え10～15分煮詰める。 ⑦ 塩、こしょうなどで味を調える。 ⑧ 皿に米飯を盛り、⑦をかける。	[例] にんじんは、皮をつけたまま使う。 ○ ○ ○ ○ ○
④試食	食事のマナーを意識しながら、味わって食べる。	残さずに食べる。
⑤後片付け	【チェックリスト】 ※できたものは、□に印をつけよう。 ☐ 汚れのひどい食器や調理用具は、古布などでふき取ってから洗う。 ☐ たらいに湯や水をためてあらい、節水を心がける。 ☐ 洗剤の使用量をできるだけ減らす。 ☐ 生ごみは、水気をよく切ってから捨てる。 ☐ 資源回収が可能なものは、分別してごみに出す。	
⑥反省	【振り返ってみよう】 ○工夫できたこと ○気付いたこと	【家族の感想】

★ 環境に配慮した食生活をすることは、地球環境を守ることにつながります。今後どのような工夫ができそうか家族で話し合い、できることから実践していきましょう。