

おうしゅうし食育だより 13号

令和5年2月

奥州市健康こども部健康増進課

奥州市食生活改善推進員（以下、^{しょっかい}食改）のみなさんは、地域で食を通じた健康の保持増進のため活動しています。

今回は、前沢支部で行われた「エコクッキング」の取材に行ってきました。

前沢に行ってきま〜す

奥州市食育キャラクターわんパクン



ゴミ・リサイクルについての講話



ゴミ・リサイクルについての講話では、奥州市生活環境課と前沢総合支所地域支援グループの職員から、主にリサイクルについてのお話を聞きました。

身近な商品も、よく表示を見るとリサイクルできるかどうか分かるね。
まずは、「リサイクルに興味を持つこと」が大切だと感じたよ。

研修会後半は「エコクッキング」！
どんなことを意識して調理をすればいいのかな〜？



エコクッキング

クッキングは、「和風パスタ」と「野菜たっぷり肉ごぼう」の2品を作りました。「和風パスタ」はお湯を沸かさずに、電子レンジで調理します。「肉ごぼう」は、材料のにんじんとごぼうの皮をきれいに洗ってそのまま使いました。



クッキング開始！みんなで「エコ」を意識した調理をするよ。

生ごみはビニール袋ではなくチラシで作った箱に入れました



パスタ(3分加熱用)は半分に折り材料と一緒に耐熱容器に入れラップをします。2回に分けて、合計7分電子レンジで加熱をして完成！



エコクッキング完成！



今回は地元の食材を利用したよ。遠い地域で作られた食材は、届くまでにガソリンなどのエネルギーが使われているから、なるべく地元のものを食べるのも「エコ」になるんだって。



わんパックスのひとこと

ごみやりサイクルのお話はとっても身近なことだから、食改さんたちもみんな熱心に聞いていたよ。

調理の工夫や食材をムダなく使う方法を知って、エネルギーを上手に使い、食品ロスを減らして地球にも人にも優しくするのはとてもいいことだね。

次はどこに行くのでしょうか？
次回もお楽しみに☆

