

だい かいしやう どうじやう 第2回省エネ道場まとめ

かんきやう に やさしい しょくせいかつ 環境にやさしい食生活

1 かんきやう か もの 環境にやさしいお買い物

旬は、野菜やくだものが、自然にたくさんとれる時期のことです。旬の食べ物は、おいしくて栄養も多く含まれています。また、近くでとれた食材は、運ぶときのエネルギーが少なく、新鮮です。なるべく地元でとれた食材を選びましょう。地元でとれたものを地元で消費することを「地産地消」といいます。

2 りやうりちゆう しょう 料理中にも省エネができるよ！

料理中にも環境のためにできる工夫があります。例えば、キャベツやブロッコリーなどの野菜のしんやくきも無駄にせず食べたり、へたを小さく切り取ったりすると捨てる部分を少なくできます。また、野菜やいも類は、洗いおけや大きなボウルにため水をし、その中でふり洗いやこすり洗いをすると水を大切に使うことができます。また、エネルギーを上手に使うために、あらかじめなべの底の水てきをふき、炎がなべの底からはみ出さないようにしましょう。さらに、野菜をゆでたり、にたりするときは、なべにふたをすると省エネルギーにつながります。

3 せっすい みず よご くふう 節水と水を汚さない工夫をしよう

水は無限にあるわけではありません。片付けのときも水を大切に使い、排水をできるだけ汚さないようにしましょう。台所の排水の汚れが、河川や海水の汚染につながっています。例えば、マヨネーズ15mlが排水として流れてしまった場合、魚がすめるきれいな水に戻すためにお風呂13杯もの水(お風呂1杯は約300リットル)が必要になります。洗いものをするときには、なべやお皿の汚れを洗う前にふき取ったり、洗いおけを使ったりして節水や排水をよごさないように気を付けましょう。