

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

しゆん やさい しぜん じき しゆん た もの
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、
おいしくて栄養もおおふくまれています。また、近くでとれた食材は、運ぶときの
エネルギーがすくなく、新鮮です。なるべく地元でとれた食材を選びましょう。
じもと じもと しょうひ ちさんちしょう
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！

りやうりちゆう かんきやう たと
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
と捨てる部分をすくなくできます。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、
ほのお そこ た やさい
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、なべにふたをすとしょうエネルギーにつながります。

3 せつすい みず よご くふう 節水と水を汚さない工夫をしよう

すい むげん かたづ みず たいせつ つか はいすい
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が排水としてながって流れてしまった場合、魚
がすめるきれいな水にもどるためにお風呂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
きとったり、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。