

エコクッキングとは？

環境のことを考えて、「**買い物**」・「**調理**」・「**片付け**」をすることです。

買い物のポイント

旬の食材を選ぶ

旬以外の時期に作物を作るためには、たくさんのエネルギーが必要です。

地産地消

住んでいる地域で穫れた野菜を買うと、運ぶためのエネルギーを減らすことができます。

必要な量を買う(買い過ぎない)

マイバック、簡易包装



調理のポイント

食材は使い切る

野菜の皮や葉なども工夫して使い切り、ごみを減らしましょう！
鮮度保持の工夫をしましょう。

エネルギーを無駄にしない

鍋底から炎がはみ出さないようにしましょう。
同時調理・余熱調理など、手順も工夫しましょう。

作り過ぎない

食べられる量を考えて調理しましょう。
余った場合は、上手にアレンジしてみましょう。



片付けのポイント

節水、水を汚さない

水を流しっぱなしにせず、ため洗いをしましょう。
汚れた食器は重ねないようにしましょう。

生ごみは水切りする

水分の多い生ごみは、悪臭の原因になるほか、ごみを燃やすときに
多くのエネルギーが必要になります。できるだけ、水切りしましょう！

