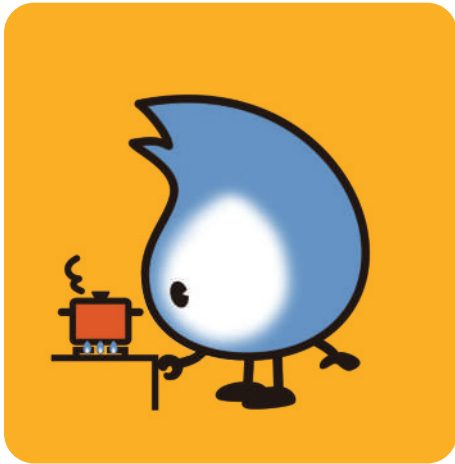




食と環境のワークブック

はじめよう! エコ・クッキング



年 組 名前

目次

地球環境 <small>かんきょう</small> を守るためにできることを考えよう／環境にやさしい食生活をめざそう	2
買い物編 <small>へん</small> 地元 <small>じもと</small> でとれた旬 <small>しゅん</small> のものを選ぼう	3
調理編 食材を丸ごと使い、水を大切に使うための工夫をしよう	4
調理編 食べものをおいしくする加熱方法を知ろう	5
調理編 エネルギーを上手にを使って加熱しよう	6
片づけ編 <small>かた</small> 節水と水をよごさない洗い方 <small>あら</small> を工夫しよう	7
五感を使って作ろう、食べよう	8
ゆでてみよう ほうれんそう・じゃがいも	9
五感レッスン(ワークシート) ほうれんそうをゆでてみよう	10
作ってみよう ツナとコーンのたきこみごはん <small>しる</small> とみそ汁	11
作ってみよう カラフル野菜スープとエコ・ゆでたまご	13
作ってみよう ソーセージ入り野菜いため	15
作ってみよう ツナ入りペンネのナポリタン	17
作ってみよう バナナ・フレンチトースト	18
チェックシート	19

ガスのほのおの
ほのちゃんです。
環境にやさしい
「エコ・クッキング」を
いっしょに学ぼう



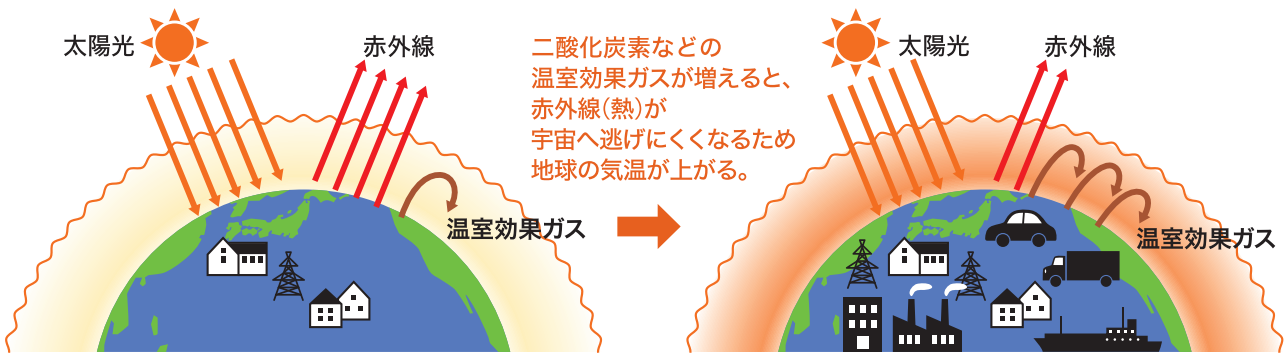


地球環境を守るためにできることを考えよう

わたしたちは、毎日たくさんの資源やエネルギーを使って便利に生活しているね。
ところが、便利で快適な生活と引き換えに、深刻な環境問題が起こっているよ。

テレビや新聞などで、地球温暖化のことが話題になっているね。理科の授業でも習ったかな？
地球温暖化は地球の平均気温が上がっていくことだよ。
なぜ、大きな問題になっているかというと、異常気象をもたらしたり、
南極やグリーンランドの氷がとけて海水面が上昇して低い土地が海に沈んでしまったり、
動物や植物に大きな影響をおよぼすからだよ。

地球温暖化の原因は、化石燃料を燃やして電気やガソリンをつくる時に発生する二酸化炭素なんだ。
だから、みんながエネルギーや資源をむだ使いしなければ、二酸化炭素の量を減らすことができるよ。



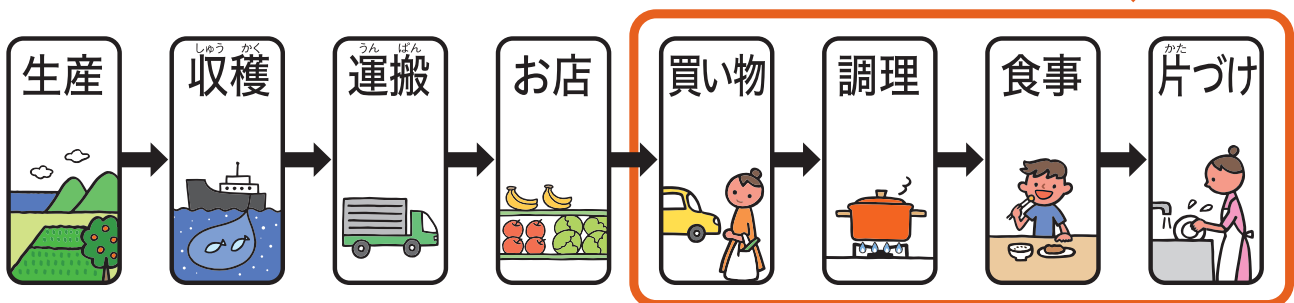
地球温暖化を防ぐために、毎日の生活のなかでどんなことができるかな？ みんなで考えてみよう。



環境にやさしい食生活をめざそう

毎日の生活のなかで、食べることは大切なことだね。
みんなが成長し健康でいられるのは、きちんと食べているからだよ。
下の図は、食べものの流れを示した図だよ。

みんなができるところ



生産から片づけまで、すべての場面で資源やエネルギーが使われているよ。
みんなにできることは、上の図の4つの場面で、環境にやさしい工夫をすることだよ。
地球環境のことを考えて「買い物」「調理」「片づけ」をする「エコ・クッキング」をいっしょに学んでいこう。

地元でとれた旬のものを選ぶ

野菜やくだものが、スーパーマーケットや八百屋さんの店先に並ぶまでのことを考えてみよう。栽培するときや運搬するときに使われるエネルギーの少ないものを選ぶことが大切だよ。

旬のものを選ぶ

旬ということばを聞いたことあるかな？
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をいうよ。でも、トマトのように一年中見かけるものがあるね。それはエネルギーを使って温室栽培をしているからだよ。野菜やくだものを買うときは、旬のものを選ぶようにしよう。

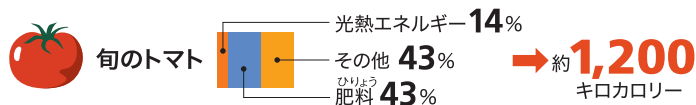
旬の食べものはおいしくて栄養素も多く含まれているよ



温室栽培のトマトは、エネルギーを10倍も使うんだね



● トマト1kgをつくるために必要なエネルギー



資料：社団法人資源協会「家庭生活のライフサイクルエネルギー」より作成

近くでとれたものを選ぶ

近くでとれた食材は、運ぶときのエネルギーが少ないし、新鮮だよ。買うときは、地元でとれたものを選ぶ。地元でとれたものを地元で消費することを「地産地消」というよ。

買い物をするときには必要な量も考えて選ぼう



五感を働かせて選ぼう

野菜やくだものは、新鮮なものほどおいしいよ。選ぶときは、観察したり、触っていいものは手で触ったりして、新鮮かどうか調べよう。

選ぶときのポイント

- しおれていないもの（ほうれんそう・こまつななど）
- つやがあって色があざやかなもの（トマト・ピーマンなど）
- はりがあって、手で持ったときに重みのあるもの（たまねぎ・じゃがいも・にんじんなど）



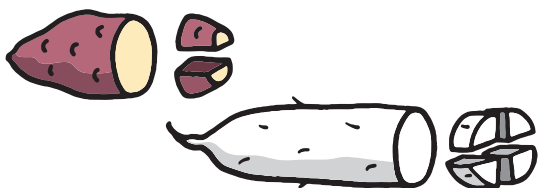
食材を丸ごと使い、 水を大切に使うための工夫をしよう

調理には、洗う・切る・加熱する・味をつけることがふくまれているよ。
野菜はため水で洗い、できるだけ丸ごと使うようにしよう。

食材を丸ごと使う方法

●皮はむかずに使う

だいこんやにんじん、さつまいも、かぶなどはできるだけ皮ごと食べる。



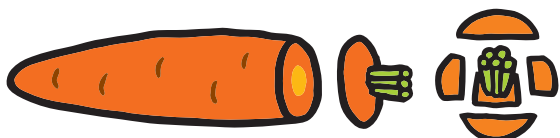
●しんやくきは捨てずに食べる

キャベツのしんや
ブロッコリーのくきも利用する。



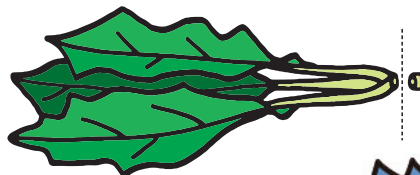
●へたは小さく切り取る

にんじんやかぶなどは
へたの部分だけを取り除く。



●根元は小さく切り取る

ほうれんそうやこまつな、
ねぎなどの根元は切りすぎない。



安全で正しい包丁の扱い方

●持ち方



えをしっかりにぎる。

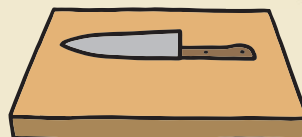
人さし指をみねにそえて
にぎってもよい。

●材料のおさえ方



指は、ねこの手のように丸める。

●置き方



刃を外側に向けて、
まな板の奥に置く。

水を大切に使うための工夫

●ため水で洗う

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。ため水で洗ったあと、流水ですすぐ。



食べものをおいしくする加熱方法を知ろう

さしみやサラダなど生で食べる料理もあるけれど、
ほとんどは加熱して食べているよ。それは理由があるからだよ。
食べものを加熱する理由と、いろいろな加熱方法を学ぼう。

なぜ、加熱するの？

- 🔹 おいしくなる
- 🔹 消化吸収されやすくなる
- 🔹 安全性が高まる



どんな加熱方法があるかな？

水を使うもの

ゆでる

80℃～100℃

水や沸騰したお湯に食材を入れて加熱する方法。



たく

100℃

米や豆がにえたときに、余分な水が残らないように加熱する方法。



にる

80℃～100℃

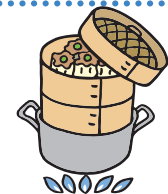
調味料もいっしょに加熱し、食材に味をしみこませる方法。



むす

100℃

沸騰したお湯の蒸気で食材を加熱する方法。

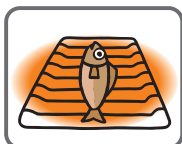


グリルで焼く

やく

300℃～400℃

ガスの直火と熱した空気で、食材を高温で加熱する方法。



油を使うもの

いためる

250℃～300℃

油を使い、かき混ぜながら食材を加熱する方法。



あげる

160℃～200℃

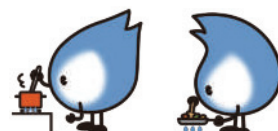
たっぷりの熱い油で食材を加熱する方法。



やく

140℃～250℃

熱したフライパンや鉄板から、食材に熱を伝えて加熱する方法。



オーブンで焼く

やく

150℃～250℃

熱した空気で食材を加熱する方法。



エネルギーを上手に使って加熱しよう

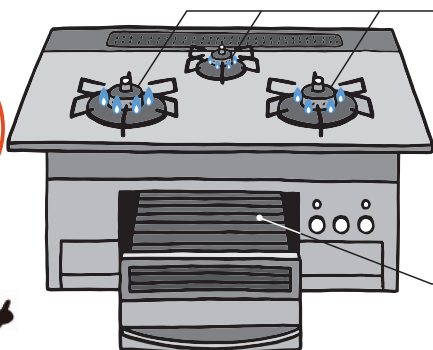
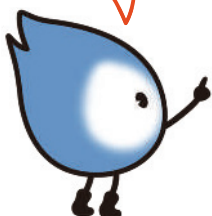
加熱調理では、料理やなべの大きさに合わせて

火かげんを調節することが大切だよ。

エネルギーを上手に使うためのポイントもおぼえておこう。

ガスコンロのしくみ

ガスコンロを使うときは、忘れずにかん気してね

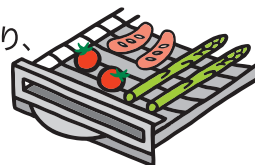


バーナー

火力の大きいバーナーと小さいバーナーがあるよ。いためるときやお湯を沸かすときは大きいバーナー、あたたため直しや保温には小さいバーナーが適しているよ。温度調節機能や自動炊飯機能がついたものもあるよ。

グリル

魚を焼くほかに肉や野菜を焼いたり、揚げものあたたため直しなど、いろいろ使えるよ。

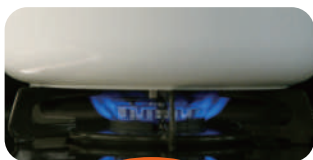


火かげんとほのおの大きさ



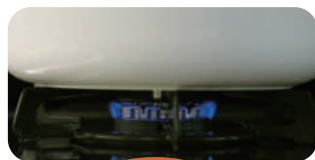
強火

ほのおが、なべ底全体にいきおいよく当たる。



中火

ほのおが、なべ底に当たるか当たらないかぐらい。



弱火

ほのおが、なべ底に当たらないくらい小さい。

ほのおの大きさは目でかくにんしよう



エネルギーを上手に使うためのポイント

- ほのおは、なべの底からはみださないようにする。



- なべの底の水てきをふいてから、コンロにかける。



- 野菜をゆでたり、にたりするときは、なべにふたをする。



- 沸騰するまでにかかった時間

ふたをした場合



分

ふたをしない場合



分

なべに水を入れてふたをした場合としない場合で沸騰時間が変わるか実験してみよう



節水と水をよごさない洗い方を工夫しよう

水は無^む限^{げん}にあるわけではないよ。

片づけでは、水を大切に使い、排水^{はいすい}をできるだけよごさないようにしよう。

台所の排水のよごれが、河川や海水の汚^お染^{せん}につながっているよ。

洗いものをするときに気をつけたいこと

- 油でよごれた食器は重ねない



- なべや皿のよごれは、洗う前にふき取る



使い古したタオルや着古した服を小さく切って使おう



- 洗いおけを使う



- よごれの少ないものから順番に洗う



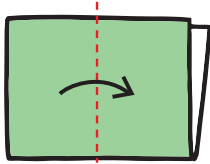
生ごみの捨て方

生ごみはできるだけ、水けをきってから捨てるようにしよう。

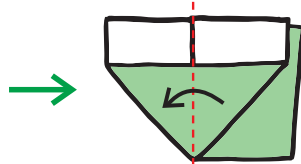
水をふくんでいると、ごみを燃やすときに多くのエネルギーが必要になるよ。

チラシやいらなくなった紙で、ごみ入れを作って利用しよう。

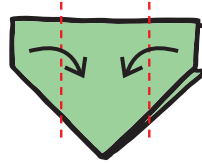
- チラシのごみ入れ



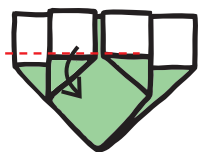
- 1 4つに折る
(紙は二重にすると、じょうぶになる)



- 2 両方のふくろを開いて、内側を表に



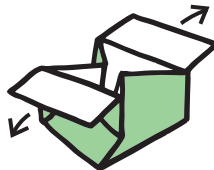
- 3 中心にむかって、両はしを折る



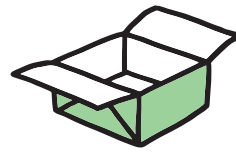
- 4 上の部分だけ折る



反対側も同じように



- 5 口を開く



- 6 できあがり!

まとめて作っておくと便利だよ



食べ残しを減らそう

今、食品ロスが大きな問題になっているよ。

食品ロスは食べられるのに捨てられる食品のことだよ。

家庭から出る食品ロスのうち約3分の1が食べ残しなんだ。

食べ残しは食品をむだにするだけでなく、生ごみを増やし、

その処理にかかるエネルギーも増えてしまうよ。

調理に使われたエネルギーもむだになってしまうね。

できるだけ食べ残しをしないようにし、料理を作るときは食べられる量を考えて作ろう。





五感を使って作ろう、食べよう

甘いと感じたり、やわらかいと感じたり、
においをかいでおいしそうと思うのは、五感が働いているからだよ。
五感とは視覚、嗅覚、味覚、聴覚、触覚の5つの感覚をいうよ。



調理をするとき

食材をいためたり、ゆでたりすると、見た目やかたさ、においが変化するね。
おいしく作るためには、五感を働かせて加熱中のさまざまな変化をとらえて、
火かげんや加熱時間を調節することが大切だよ。



食べるとき

料理の色や味、歯ざわり、におい、かんでいるときの音に注意しよう。
五感を使ってじっくり味わうことで新しい発見があるよ。
感じたことをおともだちやおうちの人と話し合ってみよう。



ほうれんそう



材料(2人分)

ほうれんそう……4株かぶくらい

作り方

① ため水の中でふり洗いあらをし、根元は広げて流水にあてながら洗う。

② なべに水を入れ、ふたをして強火にかける。

ポイント お湯を沸かすときはふたをしよう。

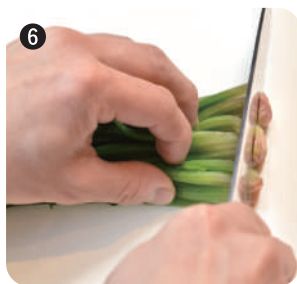
③ 沸騰したら根元から入れ、さいばしで全体をしずめる。

④ 再び沸騰してしばらくゆでたら水にとる。

⑤ 冷めたら根元をそろえて持ち、水けをしぼる。

⑥ 根の部分を取り、4~5cm長さに切る。

ポイント 根の部分だけを小さく切り取ろう。



じゃがいも (粉ふきいも)



材料(2人分)

じゃがいも……2個 塩………少し
こしょう………少し

作り方

① ため水の中で手でこすって洗う。皮をむき、芽を取る。

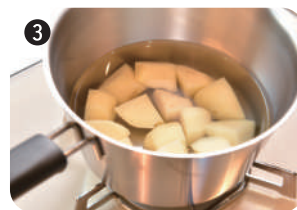
② 4~6等分に切り、水につける。

③ なべにじゃがいもを入れ、かぶるくらいの水を加えてふたをし、強火にかける。

④ 沸騰したら弱火にする。竹ぐしを刺してかたさをたしかめる。

⑤ やわらかくなったら、穴じゃくしなどでざるにとり、ゆで汁を捨てたなべにもどす。

⑥ 塩、こしょうで味をつけ、ふたをして弱火にかけながらなべを前後に動かす。



チャレンジ

ゆでたほうれんそうと粉ふきいもでチーズ焼きを作ってみよう



アルミホイルのケースにほうれんそうと粉ふきいもを入れ、マヨネーズととろけるチーズをのせ、グリルで5~7分焼くとでき上がり。朝ごはんにもぴったりだね。



ほうれんそうをゆでてみよう

お湯の中で加熱するのが「ゆでる」という方法だったね。
五感を使って調理し、味わう練習だよ。
生の野菜はゆでると、どのように変化するかな？

● ゆでているときの変化や、生のときとゆでたときの^{ちが}違いなど、気づいたことを書いておこう。

視覚

見た目
(色・形・大きさ)



嗅覚

におい



聴覚

音



触覚

かたさ



味覚

味



おぼえておこう！

● お湯から
ゆでるもの



ブロッコリー



ほうれんそう



キャベツ



アスパラガス



とうもろこし



さやいんげん

● 水から
ゆでるもの



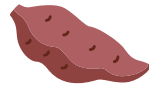
じゃがいも



だいこん



にんじん



さつまいも





1 ツナとコーンのたきこみごはん^{しる}とみそ汁



ツナとコーンのたきこみごはん

作り方

下ごしらえ

- ① 米は洗ってざるにあげて水けをきり、炊飯用のなべに入れて分量の水を加え、30分以上おく。
- ② コーンはざるにあげて汁けをきる。



たく

- ③ ①のなべにしょうゆを加えて混ぜ、上にツナとコーンをのせる。
- ④ なべを中火にかけて沸騰させる。沸騰までの時間の目安は約10分間。
- ⑤ なべから湯気が出てきたら、弱火にして約20分間たく。
- ⑥ 火を止め、ふたをしたまま10~15分間蒸らす。
- ⑦ ふたをあけてしゃもじで軽く混ぜ、余分な水分をとばし、茶わんに盛る。



ポイント 白い湯気が出るのをたしかめてから弱火にしよう。

材料(4~6人分)

- 米.....3合
- ツナ(缶詰).....70g(小1缶)
- コーン(ホール/缶詰).....100g
- しょうゆ.....大さじ1
- 水.....525ml

コーンのほかに、にんじんやしめじを加えてもおいしいよ。

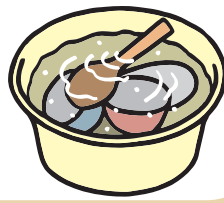
●和食の配膳の基本

左手に持つごはん茶わんは左に、汁ものに入ったおわんは右にならべ、おはしは、はし先を左にして手前に置こう。



かた 片づける

ごはんをたいたなべ、しゃもじ、茶わんは、しばらく水につけておいてから洗う。



米とごはんをくらべてみよう

〇〇 米

🍚 ごはん



👁️ 見た目	
👂 におい	
😊 かたさ ねばり	

注:米は手で触ってたしかめよう。



じゃがいもとレタスのみそ汁



材料(4人分)

煮干し.....12~15尾
 水.....3カップ
 じゃがいも.....1個
 レタス.....1枚
 みそ.....50g

とうふとわかめ、
 だいこんと油あげの
 みそ汁も作ってみよう。



だしをとった
 煮干しは
 そのまま
 食べちゃおう

作り方

下ごしらえ

- 1 なべに分量の水と、頭と
はらわたを取った煮干し
を入れて、しばらくおく。



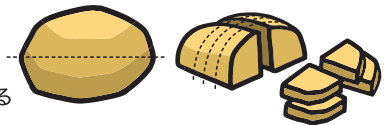
切る

- 2 材料を切る。



じゃがいも
 皮をむいて約5mm厚さの
 いちょう切り

レタス
 手でひと口大にちぎる



にる

- 3 煮干しの入ったなべ
を強火にかけ、沸騰し
たら中火にして約5分
間にする。
- 4 切ったじゃがいもを
③のなべに入れ、ふた
をしてにる。
- 5 じゃがいもがにえたら、
みそをとき入れる。
- 6 レタスを入れ、再び沸
騰したらすぐに火を止
め、おわんに盛る。



ポイント
 ふたをすると省
 エネになるよ。



ふり返りチェック

◎よくできた △もう少し ×ざんねん

●火力の調節は
正しくできた

●ごはんはふっくら
たけた

●みそ汁のだしのとり方、
実のあつかい方がわかった

感想や気づいたことを書いておこう

2 カラフル野菜スープとエコ・ゆでたまご



材料(4人分)

- キャベツ.....4枚
- にんじん.....小1/2本
- たまねぎ.....1個
- コーン(ホール/缶詰) 大さじ4
- 固形スープの素.....1個
- 塩..... 3g
- こしょう...少し
- 水.....4カップ
- たまご.....4個

マカロニを加えて、水の半量をトマトジュースにかえれば、イタリア料理のミネストローネになるよ。



野菜は「にる」と、どのように変化したかな？

	にる前	にた後
👁️ 見た目		
👃 におい		
😁 かたさ		



カラフル野菜スープ

作り方

切る

- 1 キャベツは1枚ずつ洗う。にんじんは皮つきのまま手でこすって洗う。たまねぎは皮をむいて洗う。
- 2 野菜は小さく切る。



キャベツ

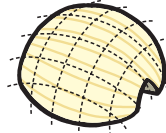
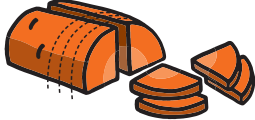
葉は約2cmの色紙切り、しんはななめうす切り

にんじん

皮つきのまま約2mm厚さのいちよう切り

たまねぎ

しんを取って1.5cm角に切る



ポイント

キャベツのしんもうす切りにして使おう。

- 3 コーンはざるにあけて汁けをきる。

にる

- 4 なべに水と固形スープの素、にんじん、たまねぎを入れて強火にかけ、ふたをしてにる。
- 5 沸騰したら弱火にする。
- 6 にんじんとたまねぎがやわらかくなったら、キャベツとコーンを加え、再び沸騰したらキャベツがしんなりするまでにる。塩、こしょうで味をととのえ、器に盛る。



ポイント

野菜のかたさは、竹ぐしをさして確認しよう。

ポイント



火の通りにくい野菜からにると、どの野菜も同じところにちょうどよいかたさになり、エネルギーを使いすぎないよ。

エコ・ゆでたまご

作り方

ゆでる

- 1 なべにたまごとたまごがひたるくらいの水を入れて強火にかけ、さいばしで静かにたまごを転がしながらゆでる。



ポイント

水の量はたまごの先が水面から出るか出ないかくらい。水の量を少なくすることで、沸騰までの時間が短くなるよ。

- 2 沸騰したら火を止め、ふたをしてそのまま約12分間おく。
- 3 たまごがひたるくらいの水につけ、冷めたら、からをむく。

ポイント

火を止めたあとの余熱を利用しよう。余熱はエネルギーを使わないよ。

うすく切ってパンにはさもう



ふり返りチェック

◎よくできた △もう少し ×ざんねん

●野菜はそれぞれ同じ大きさに切れた

●スープの野菜をにるときふたをした

●スープの味つけはちょうどよかった

感想や気づいたことを書いておこう

最後のページのチェックシートで、できたかどうかをたしかめよう。

3 ソーセージ入り野菜いため



材料(4人分)

- ウインナーソーセージ... 4本
- キャベツ 4枚
- ピーマン 2個
- にんじん 小1/2本
- たまねぎ 1個
- サラダ油 大さじ2
- 塩 4g
- こしょう 少し

ソーセージのかわりに
ハムやベーコンを
入れてもできるよ。



作り方

切る

① キャベツは1枚ずつ洗う。ピーマンは手でこすって洗う。にんじんは皮つきのまま手でこすって洗う。たまねぎは皮をむいて洗う。

② 材料を切る。

キャベツ

葉は約1cm幅のたんざく切り、しんはななめうす切り



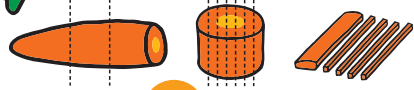
ピーマン

へたを取って、約5mm幅の細切り



にんじん

約3mm幅の細切り



ポイント 火の通りを同じにするために、野菜ごとに大きさはそろえて切ろう。

たまねぎ

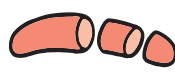
しんを取ってうす切り



ポイント ごみを少なくする切り方を工夫し、切る順番も考えよう。野菜のあとにソーセージを切ろう。

ウインナーソーセージ

約1cm厚さの輪切り



いためる

- フライパンにサラダ油を回し入れ、強火にかけてあたためる。
- にんじん→たまねぎ→ウインナーソーセージ→キャベツ・ピーマンの順に加えていためる。

ポイント 火の通りにくい、にんじんからいためよう。

ポイント ジューजू音がするくらいの火かげんが大事だよ。音がしないときは火力を少し強くしよう。

- 全体にしんなりしたら、塩、こしょうで味をととのえ、皿に盛る。

片づける

フライパンや皿のよごれは、いらぬ紙や布でふき取ってから洗う。油でよごれた皿は重ねない。

ポイント 洗う前に油よごれをふき取することで、排水のよごれを防げるよ。



五感 レッスン

いためているときに、五感で感じたことを書いておこう



👁️ 野菜の
色は？

👂 いためている
ときの音は？

👃 どんなにおいが
してきた？

📝 ふり返りチェック

◎よくできた △もう少し ×ざんねん

●材料を加える順番を
かんがえながらいためた

●ジュージュー音がする
火かげんで
いためることができた

●焦がさずに
いためることができた

感想や気づいたことを書いておこう

最後のページのチェックシートで、できたかどうかをたしかめよう。

チャレンジ

ソーセージ入り野菜いためをおうよう応用して 焼きそばを作ってみよう

蒸し中華めんむ ちゅうかを加えてウスターソースで
味つけすれば、焼きそばができるよ。
作り方はとってもかんたん！

- 1 2人分の材料で15ページの作り方通りにソーセージ入り野菜いためを作る。
- 2 蒸し中華めん(2袋)をほぐしながら①に加えて、いためる。
- 3 めんがきれいにほぐれてやわらかくなったらウスターソースで味つけをし、全体を混ぜ合わせる。
ウスターソースは2人分で約大さじ2。



2人分を作るときは
野菜いための材料も
2人分にしよう



4 ツナ入りペンネのナポリタン



材料(4人分)

- ショート Pasta(ペンネなど/乾めん)..... 250g
- ツナ(缶詰)..... 160g
- たまねぎ..... 1個
- ピーマン..... 2個
- パプリカ..... 1/2個
- トマトケチャップ..... 1/2カップ
- 粉チーズ(好みで)..... 大さじ4
- オリーブ油..... 大さじ3
- 塩..... 大さじ1と少し
- こしょう..... 少し



作り方

切る

- ① たまねぎはうす切り、ピーマンとパプリカは細切りにする。(切り方は15ページの野菜いためでたしかめてね)

ゆでる

- ② なべに水を入れてふたをし、強火にかける。
- ③ 沸騰したら塩(大さじ1)を加え、パスタをバラバラに入れ、さいばしで混ぜる。袋の表示時間通りにゆでる。
- ④ ゆで上がったらパスタをざるにあげて水けをきり、オリーブ油(大さじ1)をまぶしておく。



ポイント

沸騰は、なべの底から大きなあわがわきたってきた状態をいうよ。

油をまぶしておく、パスタがくっつかないよ



いためる

- ⑤ フライパンにオリーブ油(大さじ2)を回し入れ、強火にかけてあたためる。たまねぎ→パプリカ→ピーマン→ツナの順に加えていため、トマトケチャップ、塩、こしょうで味をととのえる。
- ⑥ ④のパスタを⑤のフライパンに入れて具と混ぜ合わせ、皿に盛りつける。好みで粉チーズをかける。

かた片づける

フライパンや皿のよごれは、いらぬ布や紙でふき取ってから洗う。

ふり返りチェック

◎よくできた △もう少し ×ざんねん

- お湯が沸騰したことをたしかめてからパスタをゆでた
- パスタのかたさがちょうどよかった
- フライパンや皿のよごれをふき取ってから洗った

感想や気づいたことを書いておこう

5 バナナ・フレンチトースト



材料(4人分)

- 食パン(6枚切り)……………4枚
- たまご……………2個
- 牛乳……………2カップ
- さとう……………大さじ2
- バター……20g(1枚につき5g)
- バナナ……………1~2本
- はちみつ……………適量



ポイント

見た目も大事だよ。おいしそうに盛りつけよう。

作り方

混ぜる・つける

- ① ボウルにたまごを入れてよくほぐし、牛乳とさとうを加えてよく混ぜ合わせる。
- ② バットに半分に切った食パンを並べて①をかけ、10分以上おいて、液をしみこませる。

やく

- ③ フライパンにバターを入れてあたため、バターが溶けたら②のパンを入れてふたをし、中火~弱火で約3分間焼く。



ポイント

たまごと牛乳の液は、すべてパンにしみこませて残らないようにしましょう。残ってしまったら、焼くときに上からかけていっしょに焼こう。



- ④ 焼き色がついたら裏返し、再びふたをして2~3分間焼く。

ポイント

きれいな焼き色がついたかどうか、たしかめよう。



- ⑤ バナナを輪切りにして、焼き上がったパンにのせ、食べるときにはちみつをかける。

片づける

洗う前に皿やボウルのよごれはふき取る。

ふり返りチェック

◎よくできた △もう少し ×ざんねん

●火かげんを上手に調節することができた

●きれいな焼き色に焼くことができた

●おいしそうに盛りつけることができた

感想や気づいたことを書いておこう



チェックシート

環境のことを考えて工夫したかな？ 五感を使ったかな？
調理実習と試食をふり返って、チェックしよう！

◎よくできた △もう少し ×ざんねん

●旬の食材を選んだ

●野菜を買うときに、新鮮かどうかたしかめた

●食材を丸ごと使い、ごみを減らすことができた

●なべ底の水てきをふき取ってから、ガスコンロにかけた

●調理に合わせて、弱火・中火・強火の火力の調節ができた

●ゆでるときやにるときに、なべにふたをした

●にるときやいためるときに、火の通りにくいものから順番に加熱した

●音やにおいの変化に気をつけながら、加熱した

●好みのかたさや味に、作ることができた

●洗う前に、なべや食器のよごれをふき取った

●五感を使って、じっくり味わって食べた

●食べ残さないで、食べることができた

おうちの人にも
教えてあげよう



監修

お茶の水女子大学名誉教授・東京農業大学教授 久保田紀久枝
千葉大学名誉教授・淑徳大学教授 石井克枝

編集：東京ガス株式会社「食」情報センター 発行：株式会社日本教育新聞社 制作協力：一般社団法人日本ガス協会

※レシピの転用、転載を禁止します。 ●「エコ・クッキング」は東京ガス株式会社の登録商標です。

