

得心持新聞

鎌倉女子大学
初等部4年
山地 真秀

エゴクキング達への道

どの家でも毎日行っている料理。世界中の人がエコな料理の心得を持ったなら地球を救えるのではないでしょか。そこで環境にやさしくして調理する「エコクッキング」を教えている、東京がスお料理教室の先生をたずねて「エコクッキング」を伝授してもらいました。

エコクッキング
 1. 食料を無駄にしない
 2. 大量のゴミを出さない
 3. 自然の恵みに感謝する

東京ガス本郷台店 森先生

地産地消のススメ

日本の食料自給率は約40%。先進国の中では最下位。輸入にたよる欠点は①時間がかかる②輸送時にCO₂が排出されること。そこで地元で採れたものを消費する地産地消の心得を待とう。



JA横浜ハムッ子



東京ガス本郷台店森先生

大と火に注目

ポイントはエネルギーを上手に使うこと。

- ①なべの底の水滴をふくべし・なべを火にかける前にするだけで2%のエネルギー削げん
- ②なべのふたをするべし！
- お湯がにげないため15%のエネルギーを節約！
- 



片付けの巻

水に注目！

水を大切に使いは、水を
よごさない事を心がけ

- よう。
① 油でよごれた
食器は重ならない。
② 洗っておけを
利用しよう。
③ なべや食器の
よごれは洗う
前にふきとろう。
- 



扁鵲集方

多くの家は、エクスキング
の他に、どこへ行くにも家族
全員自転車、バス、電車
を利用していきます。丈夫な
な時もあるけど、色々な
な乗り物に乗れる
し、糸子節をはたて感
じられるので楽しんでいま
す。

ぼくちエコ

コラム
の春

ちん もく
沈黙

四年生の理科の教員「沈黙の春」という本を書いた。環境おせんで鳥類の表紙に「**イシテル・カ**」のイラストがのっている。アメリカの海

洋生物学者で豊辰菜などによる環境はかいをうたえ

そんな春がくかないように、一人かでききる。ことから始めていこう。

でも鳴き声が聞かえなくなてしまおうこと。

たろが死に春になつても

「沈黙の春」という本を書いた。環境おせんで鳥類の表紙に「イシテル・カ」のイラストがのっている。アメリカの海

洋生物学者で豊辰菜などによる環境はかいをうたえ

そんな春がくかないように、一人かでききる。ことから始めていこう。

でも鳴き声が聞かえなくなてしまおうこと。

たろが死に春になつても



ても鳴き声が
聞えなくな
てしまふこと。

ナシ生ゴミ入
で煮炊きまし
で
ま
た

これでみんなもエコ・クッキン
グの達人になれたラッパ
れしいです。五年生から
家庭科が始まるので
生かしていききたいです。
ぼくは、家でエコ・クッキン
グなどをこれからもう
売げ、みんなでコッパコッ
とがんばって素晴らしい地
球を守りたいです。