

ESDom



E:Education
for
S:Sustainable
D:Development
O:omagari
m:minami

H.27.9.26 No.6

大曲南中学校 2年生 エコクッキング教室報告

みどりのカーテンから取れたゴーヤでエコクッキング

今回2年生は、大仙市健康福祉部健康増進センターの管理栄養士さんと、食生活改善推進員の方6名のご指導で、バランスのよい献立づくりとエコクッキングに取り組みました。献立づくりでは、主食・主菜・副菜をバランスよく組み合わせましたが、1食約700～800 Kcalに抑えるのに苦勞し、普段の食事が割と高カロリーになっていることを学びました。

エコクッキングでは、「ゴーヤの和名は『ツルレイシ』と言います。ゴーヤというのは沖縄の方言ですが、今ではそちらの方が一般的な名前になっています。」先生のそんな豆知識から実習が始まりました。今回の『エコ』のポイントは、みどりのカーテンの副産物として収穫したゴーヤを食材にしたこと、油污れの出る生ものを切るときに、牛乳パックを敷くことでまな板を汚さないこと、また作業手順を工夫することで、調理器具の汚れを少なくし洗いをできるだけ減らすことの3点でした。普段の調理よりも、洗剤の量を控え、効率よく地球にも優しい調理ができました。



みどりのカーテン

学習を終えて・・・(生徒の感想から)

ゴーヤをつかったエコクッキングでは、生ものを切る時に牛乳パックを下に敷くと、まな板が汚れずにすむことが分かりました。私はゴーヤをあまり食べたことがなかったのですが、お好み焼きに入れるとおいしく食べることができました。

健康を維持するためには、バランスや見た目のよい食事を取ることが大切だと分かりました。実際に献立を立てると、カロリーが意外と多いものがあり、食生活の見直しをしたいと思います。エコクッキングでは、学校で栽培したものをつかっているのが、地産地消でエコになったと思います。

今日のエコクッキングでは、ゴーヤをつかい、お好み焼きをつくりました。洗剤を必要最小限に抑えることができたし、上手に調理できたのでよかったです。



立派に実ったゴーヤ



牛乳パックまな板の使用例



ゴーヤのミックスジュースの試飲



ゴーヤを刻んで生地混ぜます



見事な手つきで焼き上げました