

平成 25 年度

3R クッキング講座を開催しました

～生ごみ減量は毎日の食卓から～

実施日	親子	8月17日(土)	
	子ども	8月21日(水)	
	一般	11月21日(木)	1月30日(木)
場所	ドリームシアターぎふ クッキングルーム		
講師	クッキング	千葉 佐代子	
	3 R	小林 由紀子	

～今すぐ始められる地球とお財布に優しく、おいしい料理方法を紹介～

- 食べ物やエネルギーを大切に、水を汚さない、ごみを減らす料理の工夫について講義を受けた後、調理実習、試食をしました。

お財布も喜ぶ 買い物の工夫

- ・必要なものだけ買う
- ・旬の食材を選ぶ

家族も喜ぶ 調理の工夫

- ・おいしく調理する
- ・食材を使い切る

地球も喜ぶ 後片付けの工夫

- ・節水の工夫
- ・残り物の保存の工夫



11月の講座では、大根&れんこんまるごと使い切りメニューを紹介！！皮も葉っぱもおいしくいただきました。

旬の食材をまるごと使い切ること、食べ残しをしないことも3Rクッキングです。

夏休みの講座では、フードマイレージについても勉強したよ。

この野菜はどこで採れたのかな？



「好き嫌いをしないで、残さず食べる」こと！子どもたちにもできる地球に優しい取り組みです