

# えいようだより

令和3年 摂津市教育委員会  
2月 摂津市学校給食会

「エコ・クッキング」という言葉を聞いたことがありますか？  
環境を大切にするという意味の「エコロジー」と、料理という意味の「クッキング」という  
2つが合わさって出来た言葉です。  
今月のえいようだよりは、そんな「エコ・クッキング」についてのお話です。

## 「エコ・クッキング」ってなんだろう??

畑や海などでとれた食べ物が、おいしい料理になってみな  
さんの目の前に出てくるまでには、いろいろなところでたくさんの  
エネルギーが使われています。



中でも、わたしたちが直接関わることの出来る、買い物・調理・食事・片づけの場  
面、環境にやさしい工夫をすることを、「エコ・クッキング」と言います。

## どんな「エコ・クッキング」ができるかな？

ごみを減らす、資源を大切にするには・・・？ 例えば・・・？

### 買い物

買い物に行くときは、買ったものを入れるマイバックを持って行く。



### 調理

野菜や果物を皮ごと使う。  
普段は捨てている茎まで使う。



### 食事

残さずに食べることを心がける。



### 片づけ

洗い物をするときには最初から最後まで水道を出しっぱなしにしない。

