



## アクションプログラム

# 10. エコクッキング! ~食材選び編~

今、私たちは、季節に関係なく野菜や果物などいろいろな食材をお店で買うことができます。冬の北海道は、雪が降るため野菜や果物は育ちませんが、温室で育てるなど栽培方法を工夫したり、日本の南の地域からトラックや列車で運んできたり、外国から船や飛行機で輸入したりして、お店に並んでいるのです。

しかし、こうした方法では、食材が私たちの家に届くまでに、輸送や冷暖房で、とても多くの燃料・エネルギーが使われることとなります。

では、輸送手段や栽培方法が発達していなかった昔はどうだったでしょうか。

昔は、それぞれの季節に、それぞれの地域で栽培し、採れたものだけを食べていました。このような、季節季節でとれる食材を『旬』の食材といい、住んでいる地域で採れたものを食べることを『地産地消』といいます。

ここでは、「エコクッキング」～食材選び編～として、いろいろな食材が、どこで採れたものかを調べて、食材を選ぶときのポイントを考えてみましょう。

### 用意するもの

ワークシート、筆記用具

## すすめ方

### どこでとれたものかな？

家やお店で、食材についている表示を見たり、家の人やお店の人に聞いたりして、食材の産地を調べてみよう。

### 地図でみてみよう

地図の中の、自分の住んでいる所と、調べた食材の産地を、線で結んでみよう。家に届くまで、どのように運ばれているかな？

### 食材選びのポイント

エネルギーを大切にすくらしをするためには、どんなことに気を付けて食材を選んだらいいかな？



運ぶ距離が長いほど、エネルギーをたくさん使うよね。ハウス栽培にもエネルギーが必要だよ。

## 注意点・工夫

- お店で調査するときは、お店の人に許可をもらい、ほかのお客さんの迷惑にならないように気を付けよう。
- いろいろな季節に調べて、違いを比べてみよう。



## どこでとれたものかな？

(例)

① 食材 りんご  
産地 青森県

③ 食材  
産地

⑥ 食材  
産地

⑧ 食材  
産地

② 食材  
産地

④ 食材  
産地

⑦ 食材  
産地

⑨ 食材  
産地

⑤ 食材  
産地

⑩ 食材  
産地



## 地図でみてみよう



## 食材選びのポイント

どんなことに気を付けて食材を選ぶといいかな？