

# 夏休み親子3R体験ツアーを実施しました！

実施日：2018年7月28日（土），8月2日（木），8月9日（木）

企画・運営：NPO法人ハッピーライド

## 午前中



バスで出発！！



謎解きクイズに挑戦！



野菜は皮の部分や芯の部分にも栄養がたっぷりあることや、旬の野菜をいただくことが、エコにつながることを学びました！

キャベツや白菜の使い切り方法について先生からお話を聞きました。

## エコクッキング～食材の使い切り～

### メニュー

- ・ギョウザ
- ・みそ汁
- ・ごはん

キャベツの芯や、にらの根本まで使い切るギョウザ作りにチャレンジ！  
みそ汁は出汁を取った煮干しと昆布もそのまま具にします。



完成！！



ギョウザとごはんが余ったときの『ちょいたし』アレンジ

ごはんにはホワイトソースを混ぜ、フライパンに広げて、ギョウザとチーズを乗せて焼くと・・・



みんなで残さず食べました！

なんとドリアに変身！  
意外だけどおいしいですよ！



ごみピットを見て自分たちが出したごみについて考えました。  
ごみを減らすには一人ひとりの取組みが大切であることを実感しました。



### 食品ロスについて先生からの講義



環境問題やごみの減量を始めとして、食品ロスのことやどうすれば食品ロスが減らせるか先生と一緒に考えました。



- ・買い物前に必要なもののリストを作る。
- ・必要な量だけ作る
- ・余ったら別の料理にアレンジ

家庭で食品ロスを防ぐためのアドバイス

### 余った食材を残さず使おう！作り替えゲーム



最後は、冷蔵庫に残った食材（残っていると仮定した食材）をどのように料理をすれば、使い切れるか、作った料理をどのようにアレンジできるかを（時々保護者の皆さんの力も借りながら、）小学生のみなんで考えました。  
様々な意見を出し合いながら色々なアレンジができました！  
そして、無事に残った食材を使い切ることができました。

一日を使って、ごみ減量のことを始めとして食品ロスについて学び、考えました。  
このことを忘れずにこれからも家庭で食品ロスの削減を実践してください。  
ご参加いただきありがとうございました。

