

# ポ～/さんのささやき

まいにち しょくじ か もの ちょうり あとかた  
 毎日の食事について、買い物から調理や後片  
 づけまでを、使用するエネルギーや環境負荷を  
 かんが おこな  
 考えながら行う「エコ・クッキング」。

エコ・クッキングの実践はまず買い物から。  
 ポイントは、 買い過ぎを防ぐため、冷蔵庫の  
 なかみ ちょうみりょう こびん ほ  
 中身をチェックしておく 調味料は小瓶で保  
 ぞん しゅん もの ちか と しょくざい  
 存する 旬の物、なるべく近くで取れた食材  
 ゆそう やす えら ふゆ  
 (輸送コストが安い)を選ぶなど。トマトを冬に  
 た おんしつさいばい つうじょう ばい  
 食べるために温室栽培すると、通常の10倍の  
 エネルギーがかかるそうです。

つき ちょうり ゆ わ にのも つく  
 次に調理。湯を沸かしたり煮物を作ったりす  
 る時は、鍋にふたをすることで約2割、落とす  
 とき なべ やく わり お  
 ぶたをすることで約5割の省エネになります。

そして、後片付け。水を無駄にしない後片付け  
 のコツは、 皿を重ねない 汚れをふき取って  
 から 洗い桶に水をためて洗うなど。汚れた水を  
 げすい なが じょうか じかん たい  
 下水に流すと、それを浄化するために時間と大  
 りょう みず ひつよう  
 量の水が必要になります。

かんきょう ふ か りょうり くふう ほか  
 環境に負荷をかけずに料理する工夫は他に  
 もまだたくさんありそうです  
 まいにち せいかつ なか みず  
 ね。毎日の生活の中で水やガス、  
 でんき つか かた みなお  
 電気の使い方を見直してみても  
 どうでしょうか。



## ほうかごこ きょうしつ なつやす かつどう 放課後子ども教室 夏休みの活動から

ほうかご こ きょうしつ ちいきしゃがいぜんたい はくく しょうがっこう りょう ちいき かがたが きょうりよく え  
 放課後子ども教室は、子どもを地域社会全体で育てるため、小学校などを利用して、地域の方々の協力を得る中で、  
 たいけんかつどう ちいきじゅうみん こうりゅうかつどう じっし なんぶ しゃかいきょういく かんない がっくちゅう がっく  
 体験活動や地域住民との交流活動などを実施しています。南部ブロック社会教育センター管内では17学区中、7学区  
 で実施しており、夏休みは公民館を会場にしているところもあります。夏休みの活動を2回に分けて紹介します。

### いずみ 7月7日(木) かんちょう こうさくきょうしつ かみねんど あそ 泉 館長さんの工作教室～紙粘土で遊ぼう～

こばたけかんちょう しどう あんぜんかんりいん ちゅうがくせい  
 小島館長の指導で、3人の安全管理員さんとチャレンジウィークの中学生(1人)  
 てつだ かみねんど かびん ちょうせん  
 に手伝ってもらいながらの紙粘土の花瓶に挑戦です。

かみねんど ざいりょう かみ たまごようき たまごようき みず ひた やわ みず  
 紙粘土の材料は紙の卵容器。卵容器を水に浸して柔らかくなったら、水のりを  
 ま だんごじょう はじ  
 混ぜて団子状にこねます。初めは「くさ～い!」とか「さわれない」とか言ってい  
 こ しゅうちゅう き  
 た子どもたちも、だんだん集中してきて、やる気になってきました。ペットボト  
 ルや空き瓶に紙粘土がつきやすいよう麻ひもを巻きつけて、粘土を貼りつけます。  
 あ びん かみねんど あさ ま ねんど は  
 水分をあらかじめきいたら、ビーズやビー玉などを思い思いに飾りつけるところまで  
 すいぶん だま おも おも かざ  
 をしました。この後、よく乾かして、8月20日に色つけをするそうです。



### つね いし もっこう つく 常石 8月3日(木) 木工～ティッシュボックスを作ろう～



えーように切れんよ!

がっこう ほうかごこ きょうしつ せわ あんぜんかんりいん ほごしゃ  
 学校での放課後子ども教室でもお世話になっている3人の安全管理員さんや保護者  
 いっしょ ねっしん つく あんぜんかんりいん  
 と一緒に熱心で作っていました。安全管理員さんのお  
 ひとり ふだん いえ まわ あそ こ すがた み  
 一人は「普段、家の周りで遊ぶ子どもたちの姿を見か  
 けることが少なくなりました。学校や公民館へ行くよ  
 うになって子どもたちと顔見知りになることができ  
 うらしい。」と話されていました。子どもたちが指を切  
 はな こ ゆび き  
 らないか心配していましたが、注意を守ってふざ  
 しんばい ちゅうい まも  
 けたりせず器用に道具を使っていました。

