

食べ物はどこから？ 一週間を記録しよう！

■献立の中の主要な材料がどこから来ているか、わかる範囲で記録しましょう！

日付	朝食	昼食	夕食	その他(間食)
月 日 (曜日)				
月 日 (曜日)				
月 日 (曜日)				
月 日 (曜日)				
月 日 (曜日)				
月 日 (曜日)				
月 日 (曜日)				

■どこからリスト (わかった国の名前を書き出しておこう)

■知りたいもののリスト

全部できなくても大丈夫。Nobody is perfect!

さあ、エコでエコなクッキングに取り組もう!

大切なことは

1. データを取る
 2. 改善する
 3. 続ける
- の三つだよ!



地域のエコキャラを!

お買い物記録

グループ・メンバー _____

記録係 _____

■ 献立の中の主要な材料がどこから来ているか、わかる範囲で記録しましょう!

	素材	原産地	価格
メイン			
汁物			
その他			

■ どこからリスト (わかった国の名前を書き出しておこう)

調理記録

■調理にかかるエネルギーを記録しよう!

グループ・メンバー _____

記録係 _____

	水	ガス/電気	廃棄量(g)
下ごしらえ			
加熱			
後片付け			
その他			

■気づいたこと・感じたこと・学んだこと

ふりかえり 話しあってみよう!



1. グループでできる限りいろいろなアイデアを出してみよう!

-
-
-
-
-

2. どのアイデアが「良い」か、選びだそう!

◎ 続けられそうなのはどれ?

◎ すごく効果がありそうなのはどれ?

◎ とり組むのが楽しそうな、ワクワクするのはどれ?

宣誓します!

わたしたちは、きょう学んだことから、次のことを考え、そして実践することを誓います。

署名