

＜最優秀賞＞ 和気町立本荘小学校 6年 大谷 恵一



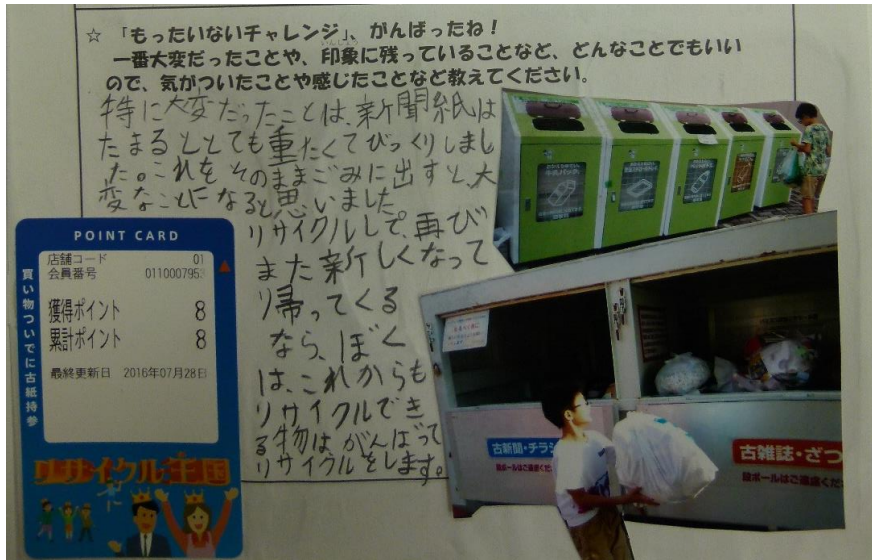
- ② 8月8日 月曜日 天気(晴れ)
なまごみおしずけに家のゴミ箱に入れてたいていおしずけが空っぽになった。
- ③ 8月9日 火曜日 天気(晴れ)
エアコンをつけておしずけをよくみるとまごみがいっていたからこれからよくみておしずけにいそい。
- ④ 8月10日 水曜日 天気(晴れ)
かいものにしたときがたらおエコバックをもっていったらレジでくろもつかいすてのわしぼしスプーンなどはちわらないようにした。
- ⑤ 8月11日 木曜日 天気(晴れ)
お風呂のシャワーをながいながいお風呂をながいようにするたりにつかわないときはお風呂のシャワーをこめするようになった。
- ⑥ 8月12日 金曜日 天気(晴れ)
米のときじくをすておしずけの水として使った。
- ⑦ 8月13日 土曜日 天気(晴れ)
なん回にも分けてせんとくをすす"おごろう"をなるべく一度ですてするようになったことか、一番大変で"おごろう"になりました。

☆「もったいないチャレンジ」、がんばったね！
 一番大変だったことや、印象に残っていることなど、どんなことでもいいので、気がついたことや感じたことなど教えてください。
 もったいないチャレンジ日記にかいている「なん回にも分けてせんとくをすす"おごろう"をなるべく一度ですてするようになった」というのをがんばった理由は次の日記にむつようなもの
 むつようではないものを分けてなるべから少ない量にしようとしたことが、一番大変で"おごろう"になりました。

<優秀賞> * 報告内容の抜粋です。

岡山市立芳泉小学校 5年 宗次 涼太

- ④ 7月28日 木曜日 天気(晴れ)
お母さんがびしき煮に使う人参の皮とヘタの使える所は茶巾で切って調理した。
- ⑤ 7月29日 金曜日 天気(晴れ)
ビデオカメラに使い終わった電池を回収BOXに入れて行った。ボタン電池・小型充電式電池・使い切り電池が捨てられる。
- ⑥ 7月30日 土曜日 天気(晴れ)
広告のうらが白紙なのを探し出して、全て同じ大きさに切った。メモ用紙に使うため。
- ⑦ 7月31日 日曜日 天気(晴れ)
スーパーにあるリサイクル王国という古新聞・チラシ、古雑誌・古紙をまとめて捨てる所があるので捨てた。ポイントカードがあって、1kg=ポイント=1円になるのでゲームはまっている。



和気町立本荘小学校 5年 秋久 弥礼

環境にやさしいエコ

ゴミをゴミとして**可燃ゴミ**の日に出すのではなく、こまかく分別しよう。
 ゴミは何度でも、**生まれかわって、新しいリサイクル商品**となる。

古紙リサイクルにチャレンジ

ゴミにすてられる紙をなくす。
 ↓
 再利用して、紙をもう一度とかす

紙はゴミじゃない → 資源ゴミへ
 紙が「できるまでの流れ」
木 → 伐く → チップ → いる → せんい
 古紙としてリサイクルするとパルプにもどすことができる。(何度でも。)

・分別をきちんとしたら、こんなに分けられるんだね。ゴミとしてではなく、資源となってエコな商品になるよ。

牛乳パックの回収ボックス
 牛乳パックはここへ。
 トイレのペーパーはここへ。
 牛乳パックの回収ボックス
 アルミ缶の回収ボックス
 牛乳パックの回収ボックス
 トイレのペーパーの回収ボックス
 牛乳パックの回収ボックス
 トイレのペーパーの回収ボックス
 牛乳パックの回収ボックス
 トイレのペーパーの回収ボックス

↓ 家のゴミを分別してみよう。
 回収ボックスに入れて、資源ゴミへ。

ペットボトル プラスチック
 プラスチック
 トイレ

和気町では、ゴミは「できるまで」生まれかわります。

秋久 弥礼

<優秀賞> * 報告内容の抜粋です。

和気町立本荘小学校 6年 石原 彩花

『干し野菜について調べて作ってみよう!!』

【作り方】

○準備する物
野菜・ザル or ネット・お日様+風

①野菜を切る (注: 料理に合わせ輪切り・拍子切りなど工夫する)

②ザル or ネットに並べる (注: キッチンペーパーなどで水分を取りかさならないように)

③干す (注: 日当たり・風通しのいい場所で乾燥させる)

※最適な時間: 10時~15時
※最適な期間: 1~2日間

※最適な季節: 秋~冬
④保存 (注: 密封容器などで3週間~1ヶ月保存可能)

【干し野菜活用レシピ】

○根菜チップス (皮付のまま輪切りにした干し野菜を揚げ塩をふる)

○納豆+干し野菜

○ヨーグスト+干し野菜 (かぼちゃ・さつまいもなどが合う)

○炊き込みご飯

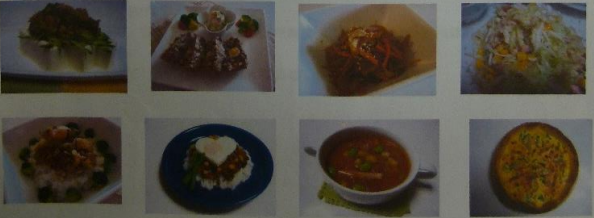
○ミートソース

○キッシュ

○ドライカレー

○ミートローフ などなど...

【夏休みに親子で作った料理】



【作った感想】

○いつもの定番メニューも野菜を干し野菜に置き換えるだけで旨みも増して美味しい

○調理時間の短縮にもなり暑い夏の調理に嬉しい

○納豆やヨーグルトと混ぜるだけで水分を吸ってやわらかくなり簡単で美味しかった

【メリット】

- 生野菜よりも長期保存可能
- 半端野菜・皮なども干し野菜にすることで美味しく食べられる
- 水分がぬけ、旨みが凝縮される
- 野菜の甘みが増し、苦手野菜の克服
- 調理時間・手間の短縮
- 加熱時間の短縮により光熱費削減
- 炒め物も水分が少ないため少量の油で調理可能
- オーブンでも作れるが自然のお日様と風を使って干す方がエコ
- いろいろな食感が楽しめる
- 栄養価UP
 - 椎茸・・・ビタミンD ↑↑
 - 大根・・・ビタミンB1・B2 ↑↑

【まとめ】

干し野菜にすることで上記のメリットがあり、野菜の無駄がなくなっただけではなく調理・加熱時間の短縮にもつながり光熱費の削減になったり、少ない油で調理でき経済的でヘルシーな食事が作れたり、旨み・甘みが増し苦手野菜が食べられるようになって食事を残すことがなくなったりと良いことだらけです。

エコにもつながり一石二鳥どころか一石三鳥・四鳥・・・みんなにも教えてあげたいと思いました。

小さな努力ですが、各家庭で小さな取り組みを継続して広めていけば大きな成果が得られるはず。まずは家庭で続けて、友達にも教えてあげて広めていければと思います。