温暖化にブレーキを！

会員数90名
イオンチアーズクラブ四日市尾平店
会員の作文より　テーマ エネルギーについて

地産地消を考えて作ったエコクッキング 4月 発足式

三重県環境学習情報センターの辻本さんにエコクッキングを通じて地産地消についておしえてもらいました。エコクッキングの材料は地元とれた地場野菜をつかいみんなでまやさいたぶりのいなりずしをつくりました。おしえてもらった事のまとめ

季節の食材を食べよう

その食材が一番たくさん取れ味のいい時期のことを「旬」といいます。夏野菜のトマトキュウリには、体温を下げる働きがあります。すずしくおいしく夏を過ごされてくれる。冬野菜の大根やほうれんそうには、血行をよくする働きがある。

地元で取れたものを食べよう

「地産地消」は地元で採れた産物をできるだけ地元の人が買って食べよう。という意味です。輸かが短くて済む梱包をしなくてもいいなど省エネ省資源の面でもたくさんの特長があります。

地球温暖化と食べ物

地球温暖化と食べ物は関係かないように見えます。けれども外国産のものは遠くの国からエネルギーを使っています。れてくるので輸入された食材が多く食卓は地球温暖化の原因にもなっているのです。

地産地消で省エネルギー

新鮮で安全な野菜が食べたい国産を選ぶ人が増えているそうです。また、野菜作りを約束した地元の農家の野菜を並べています。袋やトレイに入れずに売っているのでごみを減らすことにもつながっています。作った人の顔が見えるのも安心と思います。

6月 イオンお店探検

地元の野菜がならんでいるコーナー。地元の農家の人が持ち込みます。

形や大きさはふぞろいだけど味はおいしいので買います。いかにも自然的でいいと思う。

野菜がどんなところでつくられているかが表示してがわかるのでとても安心です。

食べ物は　日本人の食べものの4割以上は輸入品なのでこれからは国産のものを食べたりするのにたくさんのエネルギーが使われている。また一年中同じものを食べるのではなくなるべく旬のものを食べたりしたらエネルギーなどが使われている。

なるべく旬や地元で作られた地場の食材や、その季節の旬のものを食べたりしたらエネルギーにもいいし食べものにもよい食べ物を食べましょう。

そば粉を手でひねってこねて作ります。

〈地産地消のそば作り体験〉

8月29日にそばにある地域おこしそばはすばらしいと体験しました。そばは粉は地元でとれるそば粉と北海道産のものを使用しているので安心しました。自分で作るそばは作りはたくさんの力がいることがわかり食べ物にはたくさんの人の手とエネルギーがかかっているので残さず食べることも大切だと思う。

生ゴミからたい肥ができるまで　5月武芸川自然農園見学

お店探検では生ゴミからたい肥にリサイクルすすしくみがわかりました。たい肥で作った野菜を育てている武芸川自然農園さんに見学に行きました。自然のエネルギーで作った野菜や果実はとてもおいしかったです。

ジャスコ四日市尾平店毎日約500kgの残ぱんのゴミがでるそうです。キャベツなどの野菜くずやいらない食べ残しが大型冷蔵庫に集められています。

たまった残ぱんは、生ゴミ処理機でたい肥にリサイクルされます。冷蔵庫の中にはたくさんの生ゴミをためておきます。

生ゴミ処理機へ生ゴミを入れる。もみがらといい「オキシ」という有効微生物の働きにより腐敗こうさせます。24時間生ゴミ処理機の中で新鮮な空気を取り組みながら温度を45度に保ちます。生ゴミは新鮮な空気を加えし微生物がを放出して約48時間で発こうします。

できあがった肥料を見せてもらいました。黒っぽくてふかふわでした。おいしい野菜や花作りのために地球本来の土をよみがえらせてこの肥料で健康で元気な作物を育てています。

一次発こうしたかぼちゃはまさき市にある武芸川自然農園さんにはこばれます。

日光に当ってできたいちごはとても甘いです。土もついていたって元気です！健康元気な作物。

約3月後に発酵が終了したい肥として武芸川自然農園さんの畑に利用します。生ゴミで作ったたい肥でいちごやしゅかいなどたくさんの野菜が無農薬で作られています。

里山保全活動に参加　1月

冬の里山は寒いけど木をたくさん切ると体も心のあったかくなる!!

木を切って森の中に日光が入るようにしました。

2007年12月 省エネルギーについて活動した。　発足式で！　おりがしたお弁当をみんなで食べました。

切った木はまきなどで再利用します。まきを使って焼いた焼きいもをごちそうになりました。

明るくなった森はたくさんの生き物が元気に育ちます。

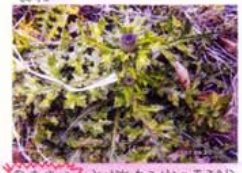
動物自作った里山においたら鳥がきてくれるかな～

旬の春野菜を食べよう!!　4月

地場産の食べ物は輸送にかかるエネルギーが少ないので地球にもやさしい。旬のものを食べることも大切なことで里山でどんな春野菜がとれるのかさがしてみました。春野菜は苦いもの酸っぱいものなど独特の味を持っていました。野菜のことをいろいろ調べてから食べました。知れば知るほどおいしく味わえるようになり地球にやさしい生活をめざすこと！残さず食べて地球温暖化で食料不足になることも考えてみました。そんなときに里山で、食べれる野菜を知っておくといいと思います。

採取する山菜はほとんど花をつける前の芽や若葉であることが多い。

花を見ればわかる植物でも新芽を見て判断するのはむずかしい毒草もあるためよく知っている人に教えてもらった。



春の里山は緑でいっぱい

のあさみとげがあるけど天ぷらにするとあまくておいしい！

春の里山には生物もたくさんいました。

冬の終りには芽吹を感じ、冬の間におろえた生命力に活力を供給するために栄養な栄養をとれるいい食べ物です。

栄養の種類とパワー		
アミロロイド類（澱粉）	食べた酵素から酸の酵素の生成を、細胞を刺激し、毒の解毒作用を（ビタミンCの作用）。	肝臓の解毒酵素 胃の活性酵素 胆嚢酵素
ポリフェノール類（ビタミンP）	体の酸化を防ぎ、血液酵素の中和を助け（「活動」参照）その結果を防ぎます。	胆嚢の活性
タンパク質（酵素の原料）	酵素の働きは、ほとんどタンパク質。酵素で食べて酵素を助ける。体のすべてを動かす酵素は、血液酵素を通して、そこへ、酵素をかけ合って効果が発揮。	血液酵素 細胞酵素

生命のエネルギーを感じたよ。

天ぷらにして色々な種類の野菜をあげました。

できあがり～

せんまいのホウホウした部分は止血の効果があるよ。

春の野菜とともに生命のエネルギーをもらった里山！

春の里山は、山菜がたくさん芽吹いていました。命をいただきました！ありがとう。

やわらかくておいしかった

(ナデシコ科) 日光りのよい庭や畑に生える。春の七草の一つ。おひたしものの天ぷらにする。

(キク科) 堤防の土手など日光りのよい場所に生える多年草。茎には赤い大きな毛がびっしり生えざらつく。

(ユキノシタ科) 栽培されることも多い湿った崖や岩上などに生育。

(ユリ科) 畑や道などの日光りのよいところに生える。さっと茹でてみそで食べる。薬用に使える。

森林を温暖化防止に利用

植物は二酸化炭素を吸収して酸素を出す光合成を行って生きているので、大気中の二酸化炭素を減らす働きをしている。植林して森を育てることで大気中の二酸化炭素を減らすことができるため、植物によって減ったりを排出量から差し引いて削減目標を達成するのに利用できる。

夏のエコ王国大会では武芸川自然農園さんで収穫した夏野菜でカレーを地域のみなさんに販売しました。残さず食べることの大切さをたくさんの人たちに呼びかけた。うれしかったことは800食の生ゴミがほとんどでませんでした。

これからもがんばります。

こどもエコクラブ全国フェスティバル in 北九州

クラブ所在地　三重 都道府県　四日市 市区町村

クラブ名　イオンチアーズクラブ 四日市尾平