



地球にやさしい
食べ方、つくり方を学ぼう！



名前

「ECOシェフ」を めざそう!



みんなは生活の中で、どれだけ「環境」のことを考えて、行動しているかな? インスタントラーメンを食べる時も、環境のためにできることはたくさんあるんだ。このノートでは「買う」「作る」「食べる」の順番で、「食」を通じて「環境」のためにできることを学んでいくよ。

さあ、地球にやさしい食べ方とつくり方を学んで、「ECOシェフ」をめざそう!

「ECOシェフ」って?

「地球や環境にやさしい」という意味の「ECO」と、「料理人」を意味する「シェフ」を組み合わせた言葉だよ。「食」を通じて「環境」のために行動できる人のことを、日清食品グループでは「ECOシェフ」とよんでいるんだ。

買う

作る

食べる

賞味期限と消費期限を理解しよう!

買い物をする時には食べきれぬ分だけを買うことが大切なんだ。「賞味期限」と「消費期限」の意味を正しく知って、むだなく食べきることを買い物の時に意識してね。

賞味期限

おいしく食べることができるめやす



消費期限

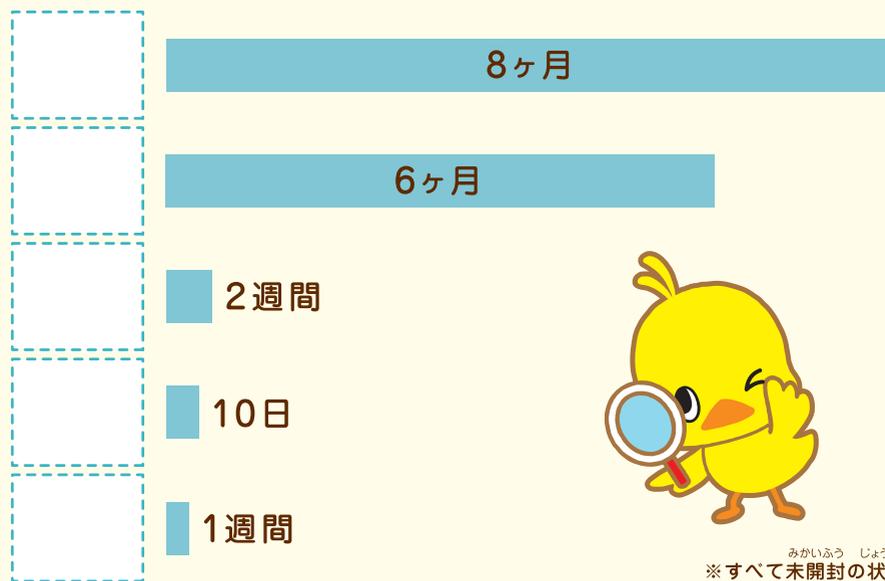
すぎたら食べない方がよい期限



「賞味期限」がすぎた食品でも、すぐに捨てるのではなく、食べられるかどうかを自分で確認、判断することも大切だよ! 出典:「食品ロス削減ガイドブック(令和3年度版)」(消費者庁)

レッスン1

「チキンラーメン」、^{たまご}「カップヌードル」、^{ぎゅうにゅう}卵、牛乳、^{なっとう}納豆のシールを賞味期限が長い順にはろう!



※すべて未開封の状態

買う

作る

食べる

地球にやさしい食品を選ぼう！

パッケージに記載されている色々なマークを、気にしたことはあるかな？
 環境に配慮したエコ製品をあらわすマークや、リサイクルされた製品をあらわすマークなどは、地球にやさしい食品を選ぶ時の目印になるよ。
 また、ごみを捨てる時、分別収集のためのマークをチェックし、しっかり分別することは、環境のためにも大切なことなんだ。

エコ製品マーク

リサイクル製品マーク

分別収集のためのマーク



バイオスマーク



古紙パルプ配合率100%再生紙を使用



グリーンマーク



レッスン2

説明にあてはまるマークのシールをはろう。

「カップヌードル」をヒントに探してみよう！



紙製の容器包装であることをあらわす。

プラスチック製の容器包装であることをあらわす。

バイオマスとよばれる、生物から得られる資源を使ってつくられ、品質や安全性が基準に合った商品につけられる。

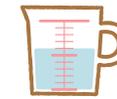
買う

作る

食べる

地球にやさしい方法で作ろう！

インスタントラーメンを作る時にも、環境のためにできることがあるよ。
 例えば、お湯を沸かす時には、必要な量を確認し、計量カップで使う分だけ測ろう。水のむだ遣いや、むだなCO₂(二酸化炭素)を出すことを防げるよ。
 また、やかんについて水をふいたり、適切な火力にしたりすることでも、余分なCO₂を防ぐことができるよ。



必要なお湯の量を
確認

水をしっかり計量

やかんや鍋の
すいてき
水滴をふく

やかんの底から火が
はみ出さないように

買う

作る

食べる

残さず食べよう！

食材や食事を作ってくれた人に感謝する気持ちを忘れず、残さず食べることが何より大切だよ。



コラム

知ろう！「食品ロス」

まだ食べられるのに、様々な理由で捨てられてしまう食べ物のことを「食品ロス」とよぶよ。日本では、年間570万トンも捨てられていると言われているんだ。これは、日本人一人当たり、毎日お茶碗一杯分の食べ物を捨てていることになるんだ。
 みんなも、食品ロスを減らすことを心がけようね。

出典：日本の食品ロスの状況（令和元年度）（農林水産省）



毎日
お茶碗
一杯分

約124g

食品ロスふせを防ぐ

「ECOアレンジ」 メニューを考えよう



れいぞうこ
冷蔵庫などに入っている食材と「チキンラーメン」を組み合わせた
「ECOアレンジ」メニューを考えてみよう！

ステップ 1
お家の冷蔵庫などから、期限きげんが近い食品をさが探してみよう！ 見つけたら、書き込んでね。

食品名：

ヒント こんな食品はどうか？



しょうひきげん / しょうみきげん
消費期限 / 賞味期限

どちらかをまるでかこもう！

下のメニューも参考にしてみてね！



ぎゅうにゅう
牛乳で

ぜっぴん
「絶品ミルクチキ」

- ① 鍋なべに牛乳220ml、水220mlを入れて沸かす
- ② めんを入れて3分待つ
- ③ 器うつに移し黒胡椒こしょうを適量てきりょうかけて完成



なっとう
納豆で

「ネバパリチキン」

- ① めんを器うつにたまごに入れて入れる
- ② 納豆1パック、卵1個たまご、ネギとごま油適量まをよくかき混ぜたら完成

ステップ 2
ステップ1で見つけた食品と、チキンラーメンを
組み合わせたメニューを考えてみよう！

メニュー名：

材料（1人分）

・チキンラーメン 1袋ふくろ

・

・

・

作り方

1

2

3

ステップ 3
完成イメージのイラストを描こう！



「ECOアレンジ」には
「チキンラーメン」が
おすすめ！

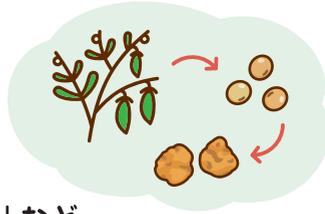


エコシェフ豆知識!

-地球にやさしい
しよくぶつせい だいたいにく
 「植物性代替肉」って知ってる!?

地球にやさしい「植物性代替肉」が
 注目されているよ。

「大豆たんぱく」を使用した「大豆ミート」など、
 みんなも知ってるかな。



「カップヌードル」の具材に使われている
なぞにく
 「謎肉」もぶた肉や野菜、「大豆たんぱく」
じょう
 などをミンチ状にしたものなんだ。



みんなも
 「ECOシェフ」になれたかな?
 家族や友だちにも
 今日学んだことを話してみてね!



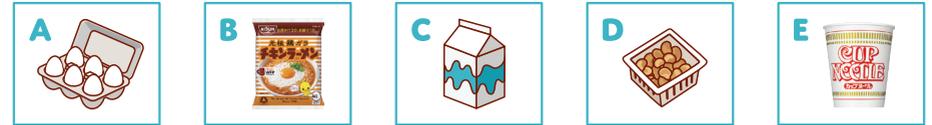
ECOシェフになれたら、
ぼう
 シェフ帽シールをひよこちゃんにかがせてあげてね。

レッスンの答え レッスン1: 上からB・E・A・D・C / レッスン2: 左からB・A・C

エコシェフシール



レッスン1 でつかうシール



レッスン2 でつかうシール



※商標の関係上、環境シールの他への使用はお控えください。

シェフ帽シール



※実線で切り取り、のりなどで貼り付けてご使用ください。