「ECO シェフノート」の使い方

「ECO シェフノート」は、インスタントラーメンを題材に「買う」「作る」「食べる」の順に沿って、「食」を通じて環境のためにできることが学べるオリジナル教材です。「ECO 食育授業」の内容をまとめた動画を見ながら活用いただくことで、「日清 ECO シェフ プロジェクト」のイベントを疑似体験することができます。

★「ECO 食育授業」動画 (約 21 分間)

URL: https://www.nissin.com/jp/sustainability/feature/ecochef

■準備しておくと良いもの

①ECO シェフノート・・・・・ PDF をダウンロードし、印刷してご使用ください。

②ECO シェフシール・・・・ 切り取って、のりなどで貼り付けてご使用ください。

★お手元に「カップヌードル」と「チキンラーメン」をご用意いただけると、授業をより楽しめます。









- **■レッスン 1:** ここでは、身近な食品の賞味期限について学びます。
- ① ECO シェフシールの「レッスン 1 でつかうシール」A~E を水色の実線で切り取ってください。
- ② ①で切り取った A~E のシールを、賞味期限が長い順番に並び替え、ノートの水色の点線内にのりなどで貼り付けてください。
- ※答えは「ECO シェフ豆知識!」ページ左下をご確認ください。



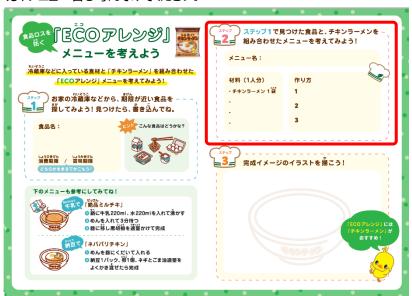
- レッスン2: ここでは、地球にやさしい食品を選ぶ時の目印となる商品のパッケージに記載されているさまざまなマークについて学びます。
- ① ECO シェフシールの「レッスン 2 でつかうシール」A~C を水色の実線で切り取ってください。
- ② ノートの説明にあてはまる A~C のシールを選び、水色の点線内にのりなどで貼り付けてください。
- ★「カップヌードル」を用意し、パッケージに記載されているマークをヒントに考えてみましょう。
- ※答えは「ECO シェフ豆知識!」ページ左下をご確認ください。



- ■「ECO アレンジ」メニューを考えよう: ここでは、ご家庭の冷蔵庫などに眠っている食材と「チキンラーメン」を組み合わせて、食品ロスを防ぐ「ECO アレンジ」メニューを考案します。
- ① ご家庭の冷蔵庫などから、期限が近い食品を探しましょう。食品が見つかったら、「ステップ 1」に食品名を記入し、消費期限・賞味期限のどちらかを丸で囲んでください。



② ①で見つけた食品と、「チキンラーメン」を組み合わせてメニューを考えましょう。材料や作り方を「ステップ 2」に記入し、メニュー名も考えてみてください。



★ノートに記載されたメニュー (「絶品ミルチキ」「ネバパリチキン」) や、イベントに参加した子どもたちが考えたメニューも参考にしてください。

URL: https://www.nissin.com/jp/products/recipes/special/ecochef/







③ 完成イメージのイラストを「ステップ 3」に描いてください。



■最後に・・・

・「ECO シェフ豆知識!」ページのひよこちゃんに、シェフ帽をかぶせましょう。 (ECO シェフシールの「シェフ帽シール」を緑色の実線で切り取り、貼りつけてください。)

