

「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>

■準備しておくの良いもの

① ECO 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。

② ECO 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」をご用意いただくと、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、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」を組み合わせる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。

ECOアレンジ
メニューを考えよう

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

食品名：
冷凍食品 / 賞味期限
どちらかをまるめてこよう！

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るメニューを考えてみよう！

メニュー名：

材料（1人分）	作り方
・チキンラーメン 1袋	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！

- ★ノートに記載されたメニュー（「絶品ミルクチキ」「ネババリチキン」）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。

ECOアレンジ
メニューを考えよう

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

食品名：
冷凍食品 / 賞味期限
どちらかをまるめてこよう！

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るメニューを考えてみよう！

メニュー名：

材料（1人分）	作り方
・チキンラーメン 1袋	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！

■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。)

The image shows a worksheet with two main sections. The left section is titled "ECOシェフ豆知識!" (ECO Chef Bean Knowledge!) and contains text about plant-based meat alternatives, a small illustration of a chick, and a red box around the chick. The right section is titled "ECOシェフシール" (ECO Chef Stickers) and contains two lessons of matching exercises. Lesson 1, "でつかうシール" (Stickers to use), shows five items labeled A through E. Lesson 2, "でつかうシール" (Stickers to use), shows three items labeled A through C. Below these are two sticker sheets: "シェフ帽シール" (Chef Hat Sticker) and "ECOシェフ" (ECO Chef). A red box highlights the "シェフ帽シール" sheet. At the bottom, there is a note: "※実線で切り取り、のりなどで貼り付けてご使用ください。" (Please cut along the solid line and use glue to attach.)

ECOシェフ豆知識!

地球にやさしい「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「植物性代替肉」もふた肉や野菜、「大豆たんぱく」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、**シェフ帽シール**をひよこちゃんにかぶせてあげてね。

ECO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

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。