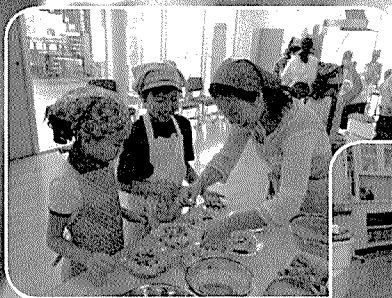
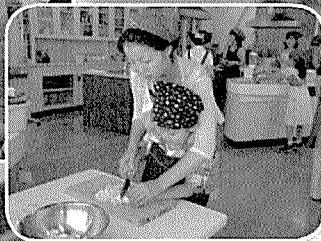


# 親子でエコ・クッキング

「食べる」ことは毎日の生活の基本です。  
 家庭でも気軽に手軽にできる  
 エコな調理ポイントをご紹介します。  
 親子で楽しくおいしいエコが学べる  
 エコ・クッキングに挑戦してみませんか？  
 夏休みの自由研究にもぴったりです♪



※昨年の様子



・・・MENU・・・

- ★夏やさいたっぷりドライカレー
- ★コーンスープ
- ★スティック春巻
- ★キャロットオレンジサラダ

## 8/21 (土)

10:30 ~ 14:00

■会場 仙台市ガス局ショールーム  
 「キッチンパレット」※地図裏面

講師 / 長山恵理子氏 (仙台市ガス局管理栄養士)

- 対象 小学生以上の子供と保護者※保護者1名につき子ども2名まで可
- 定員 20名 ※応募多数の場合抽選となります
- 参加費 一般のご家族 1人700円  
 MELON会員とご家族 1人500円
- 持ち物 エプロン、三角巾、手ふき用タオル、筆記用具
- 申込締切 8/10 (火)
- 申込方法 電話・FAX・メールにて、下記申し込み書の内容をご連絡  
 ください。

主催 / MELON 協力 / 仙台市ガス局



財団法人 みやぎ・環境とくらし・ネットワーク (MELON)

Office 〒981-0933 仙台市青葉区柏木 1-2-45 フォレスト仙台 5F

TEL 022-276-5118 FAX 022-219-5713 E-mail melon@miyagi.jp.org

URL <http://www.melon.or.jp/melon/> 当日連絡先 090-1377-8867 担当 篠原

このチラシは再生紙・大豆インクを使用しています。

第6回 MELON 環境市民講座「親子でエコ・クッキング」参加申し込み書

保護者	ふりがな		性別	生年月日	
	氏名		男 / 女	西暦	年 月 日
子ども	ふりがな		性別	生年月日	
	氏名		男 / 女	西暦	年 月 日
子ども	ふりがな		性別	生年月日	
	氏名		男 / 女	西暦	年 月 日
住所					
電話	MELON 会員 / 一般				

※保険をかけますので必ず左記情報をお知らせください。この情報は本企画以外の目的で使用いたしません。  
 ※FAX、メールでお申し込みの方は、3日が経過しても事務局から連絡がない場合、お手数ですがお電話ください。

携帯メールでのお申し込み

携帯専用ホームページからのメールアドレス取得が便利です



## 第6回 MELON 環境市民講座 「親子でエコ・クッキング」

私たちの食卓に並ぶたくさんの食べ物。  
 食材の野菜や果物、お肉やお魚はどこから来たのでしょうか？  
 地元でとれた食材を使ってこの夏にぴったりの料理を作ります。

### エコ・クッキングとは

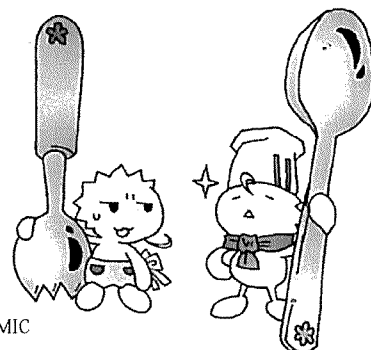
買い物

料理

片付け

でエコな工夫をすること。

食材を買う時には地元の食材を選んだり、  
 料理をする時にはごみが出ないように工夫をしたり、  
 ガスを使う時には省エネになるよう調整したり、  
 片付ける時にもちょっとしたコツでエコにすることができます。  
 毎日の料理にも活かせる、料理で気をつけたいエコのポイントを学びます。



©MIC

### 会場アクセス

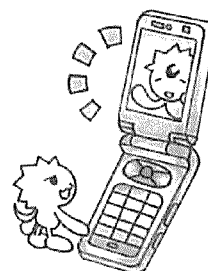


〒980-0021  
 仙台市青葉区中央 2-10-24  
 ※駐車場はありませんので、公共交通機関をご利用ください。  
 ■仙台市営地下鉄「広瀬駅」下車「東1」出口 徒歩1分  
 ■仙台市営バス「電力ビル前」下車 徒歩5分

### 講座後、実践レポートを募集します！

受講後にご家庭で講座レシピに挑戦したら、  
 毎日の料理にエコ・クッキングを取り入れて  
 みたら、ぜひそのレポートをMELONにお  
 寄せください。  
 提出方法は携帯のメールでOKです。  
 できあがった料理の写真を添付したり、  
 調理や食事エピソードの添付も大歓迎です。

お寄せいただいたレポートはMELONの  
 Web-Site や情報紙でご紹介させていただきます。



©MIC

#### ※予めご了承ください

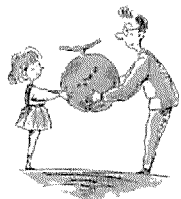
本活動を広報する目的で活動の様子を  
 撮影させていただきます。  
 写真は当団体のWeb-Site および情報  
 紙に掲載する予定です。ご理解とご協  
 力をお願いいたします。ご都合が悪い  
 方は事前にご相談ください。



©MIC

### 主催団体紹介

財団法人 みやぎ・環境とくらし・ネットワーク  
 —通称『MELON』。



誕生のきっかけは、1992年の地球サミット。環境の保全と持続可能な発展をテーマに179カ国の政府首脳や自治体、NGO関係者が集まったサミットです。世界ではこんなにたくさんの人たちが環境を考えている。みやぎでも環境を考え、地球を守りたい—そんな想いから、翌93年に県内5つの協同組合が母体となって、多くの市民や研究者、企業、団体でつくられた環境NGOです。

毎日のくらしの中から、地域から、地球でくらす私たちにも取り組めることを広げようと、環境保全活動を進めています。

MELONの  
 モバイルサイトができました！

イベント開催情報、  
 ボランティア募集情報、MELONの活動情報  
 が携帯電話から入手できます！



### MELON会員とは

みやぎの環境を守るため、会員になりませんか？

#### MELON会員特典

- \* MELON主催イベントに会員割引で参加できます。(イベント当日にご入会いただいても、その日から適用されます。その際は年会費と、会員割引参加費をお願いします。)
- \* ゴミや水、緑・食、自然エネルギーなどの部会メンバーになると、イベントの企画や勉強会に参加できます。
- \* ボランティアや部会に参加する毎に、ボランティアポイントが1個もらえ、5個集まると1,000円分のMELON商品券と交換できます。
- \* 年5回MELONの活動やイベント情報、環境情報を情報紙でお届けします。
- \* メールアドレスを登録をすると、情報交換ができるメルリングリストMELONnetに参加できます。

#### 【年会費】

個人・任意団体：2,000円 家族会員：1,000円  
 法人：20,000円 18歳未満：1,000円

～入会希望の方は事務局までお問合せください～

※「エコ・クッキング」は東京ガス㈱の登録商標です。