

親子でエコ・クッキング

～卒業・入学のお祝いに～

「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。
卒業・入学パーティーのお料理は
親子でエコに作ってみませんか？



※昨年の様子



・・・MENU・・・

- ★照り焼きチキン&グリル野菜
 - ★キャロットピラフ
 - ★スープ(米粉使用)
 - ★アメリカンドッグ
 - ★チョコレートブラウニー(米粉使用)
- ※卵・牛乳・小麦粉を使います。

3/12 (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 小学生以上の子どもと保護者※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 3/5(土)※抽選となった場合は、3/7(月)に当落のご案内をいたします。
- 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.jpn.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9回 MELON 環境市民講座「親子でエコ・クッキング 卒業・入学のお祝いに」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15回 MELON 環境市民講座 「親子でエコ・クッキング 卒業・入学のお祝い」

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パーティーにぴったりの料理を作ります。

エコ・クッキングとは

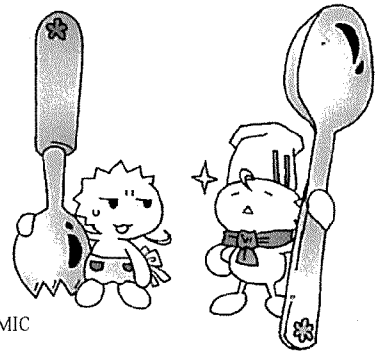
買い物

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、公共の交通機関をご利用ください。
 ■地下鉄「広瀬通駅」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！

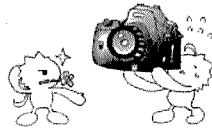
受講後にご家庭で講座レシピに挑戦したら、
 毎日の料理にエコ・クッキングを取り入れてみたら、
 ぜひそのレポートを MELON にお寄せください。
 提出方法は携帯のメールでOKです。
 できあがった料理の写真を添付したり、
 調理や食事エピソードの添付も大歓迎です。



©MIC

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。

※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。

MELON イベント情報

※詳細のお問合せ・参加のお申込みは MELON 事務局まで

- 2/19 (土) 10:00 ~ 12:00
 「森の木でかわいいアニマルクラフト作り
 ~うさぎ・ふくろう等~」
 場所：フォレスト仙台5F会議室
 参加費：300円 定員：30名(先着)
- 3/6 (日) 10:00 ~ 12:00
 「森の木でかわいいアニマルクラフト作り
 ~カエル・くま等~」
 場所：フォレスト仙台5F会議室
 参加費：300円 定員：30名(先着)
- 3/19 (土) 13:30 ~ 14:30
 「MELONcafe フォジ講座 空ピンをリメイク♪ガラスエッチング」
 場所：MELON 事務局内 cafe スペース
 参加費：300円 定員：10名(先着)
- 4/29 (金・祝) 9:00 ~ 15:30
 「春の森で遊ぼう！ in 川崎町森林」
 集合・解散場所：仙台駅西口
 参加費：大人 1500円 子子供 500円
 定員：20名(先着)

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—そんな思いから、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 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。(イベント当日のご入会でも、その日から適用されます。)
- * 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ーリングリスト 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
 ~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。