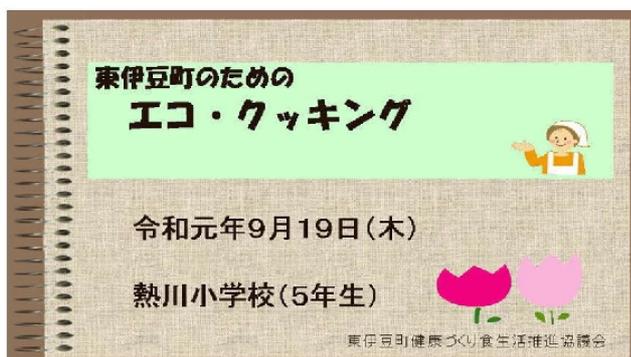
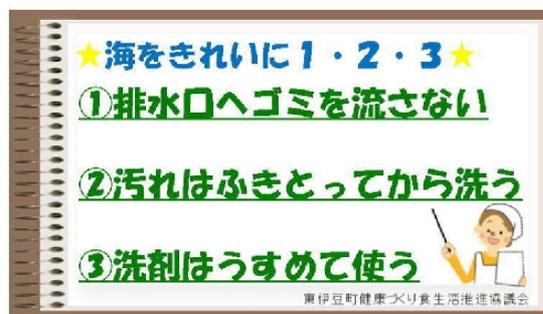
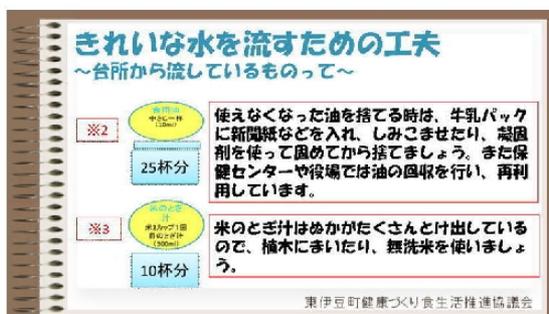


東伊豆町は、静岡県伊豆半島東海岸の中央に位置し、天城の山並みを背に伊豆大島をはじめとした伊豆七島を望み、豊かな自然に恵まれた人口12,118人（令和元年8月31日現在）高齢化率45.4%の小さな温泉まちで旅館業が主要産業。海沿いにある6つの温泉郷（大川温泉・北川温泉・熱川温泉・片瀬温泉・白田温泉・稲取温泉）にはそれぞれの小さな漁港があり、地元の魚介類、農産物が観光客に提供されている。中でも稲取漁港の立縄釣り（一本釣り）漁で揚げされた金目鯛は「稲取キンメ」ブランドで有名である。この町は観光産業が主要なので自然環境の保護が重要となる。そこで、東伊豆町健康づくり食生活推進協議会は長年にわたって食育推進活動事業として町立小中学校（小学校363名、中学校221名）の小学校の5、6年生と中学校の1年生を対象に「野菜料理及び減塩の普及とふるさと料理の伝承とエコクッキング」（年4回）を行っている。食品ロス等の問題が重要視されている中、環境にやさしいエコクッキングを体験学習する目的に、令和元年9月19日（木）、東伊豆町立熱川小学校で5年生（26名）を対象に講義と実習が行われた。

東伊豆町のためのエコクッキング講義（2時間目（9:25～10:10）、教室）



「私たちの町には下水処理場がなく、家庭から流した水は川を介して海にそのまま流れるので、いつまでも清らかな海を保つにはエコ・クッキングが重要だよ！」という内容から講義が始まった。



水遊びできる水にするまで薄めるのに必要な真水の量を浴槽1杯（300リットル）で表して、「食用油、中さじ1杯（10ml）を排水口に流すと浴槽25杯分の水を流さないときれいな水にはならないよ～」、「米3カップ分では1回目の米のとぎ汁（500ml）は、浴槽10杯分の水だよ」と具体的にわかりやすく説明。

最後に、「海をきれいにするには①排水口へゴミを流さない②汚れはふきとってから洗う③洗剤はうすめて使う」と呼びかけた。

続いて、生活チェック集計の結果報告と広告用紙を使ったごみ袋を作成した。

エコクッキング調理実習（3・4時間目（10:30～12:10）、家庭科室）



調理方法を説明するスタッフ



心配そうに包丁の使い方を教えるスタッフ。

「地域の食材(野菜)を使った朝食におすすめのみそ汁づくりをする時、エコで調理法を体験し家庭においても実践できる力をつける」という目的で、6班に分かれて「朝食に野菜を食べよう！ エコクッキングで具沢山みそ汁を作る」の調理実習をした。健康づくり食生活推進員7名はそれぞれの班に分かれて、児童が安全に「汚れた水をできるだけ流さない、水をたくさん使わない」「生ゴミ(水をたくさん含んだごみ)を出さない」などの調理を指導した。



仲良く楽しく分担して調理



かつお節の出し殻でふりかけを作る。

(1) 小松菜の塩昆布あえ

鍋にお湯を沸かし洗っておいた小松菜をゆでて水にさらす。水気を切ったものを切る。
よく絞ってからビニール袋の中に塩昆布とともに入れ混ぜ合わせる。
<エコポイント> 小松菜をゆでた時に出るゆで汁は捨ててしまわずに油污れの洗い物で使う。

(2) 具だくさんの味噌汁

はさみで細かく刻んだ昆布とえのき、いちよう切りした皮付きの人参、大根と縦に薄切りした玉ねぎを鍋に入れて中火で煮る。しばらくして、じゃが芋を加え、野菜がやわらかくなったら厚揚げ、かつおだし汁を入れる。じゃがいもがやわらかくなったら、味を確認しながら味噌を溶き入れる。最後に小松菜を入れる。
<エコポイント> 人参や大根の皮の部分がきれいならそのまま切って使う。もし人参と大根の皮が出たら千切りにして、きんぴらにしても美味しい。



調理実習の様子をそっと見ていた校長先生



地元ケーブルテレビの取材。

* 地元ケーブルテレビ: 東伊豆有線テレビ放送(株)は東伊豆町にあり、町と暮らしのケーブルテレビ局(ハイキヤット)

<エコの調理法の再確認>

- ・できるだけごみは水気を含まないようにする。
→ 広告用紙で作ったごみ袋を用意し、三角コーナーは使わない。
- ・食材は無駄なく使う → 大根と人参は皮の部分も食べる。
- ・食材は無駄なく使う → かつお節の出し殻でふりかけを作る。
- ・洗い物で水や洗剤をできるだけ使わないアクリルたわしを使用し、洗剤は薄めたものを使用する



「いただきます」の挨拶

給食当番の号令「いただきます」の挨拶で試食が開始した。当学校の給食は食べ残しをできるだけ減らすために食べられる量を盛りつけるようにしていると、「野菜が嫌いで味噌汁が飲めない」といっていた女の子がお代わりをしていた。「みんなと一緒に料理して美味しかった」という感想があった。かつお節の出し殻ふりかけの試食は人気が高まっていた。これは昼食の給食に食べるとか。

全員完食、ごみなし。

<取材後記>

最近、米ニューヨークで開かれた国連気候行動サミットで気候変動問題について演説したスウェーデン人の環境保護活動家のグレタ・トゥーンベリさん(16)が話題になっている。東伊豆町は地味であるが町民挙げて自然環境の保護に取り組んでいる。今回の活動は地元のケーブルテレビで当日の夕方ニュースに放映された。

団塊の世代は、1947年(昭和22年)～1949年(昭和24年)に生まれた世代のことであり、いろんな面で老害世代とも呼ばれている。この町の該当者は72歳291人、71歳355人、70歳329人(令和元年8月31日現在)で、私もその一人である。少子高齢化社会という言葉はよく耳にするが、この町の中学生が221人、小学生が363人という数値をみると、「20年後の2040年に消滅する(東伊豆)町」という予測について実感した。これからは、自然環境以外に人間環境の老害にならないよう如何に取り組むかが課題であろう。

取材: 生きがい特派員 東・南・西伊豆地区担当 白神時雄