

# 昭和に学ぶエコ

東京都では、7月から9月までの3ヶ月間、“がんばろう 日本”節電アクション月間が実施されます。この機会ですので、本校では、節電のための行動の計画を立てたり、その行動を振り返えったりしながら、計画的・継続的に取り組みを行うことを通して、限りある資源を大切に生活していくことを学ばせたいと思います。

さて、東京の夏は高温多湿、寝苦しい毎日が続きます。食欲も減退し体力も低下しがちです。私たちの子ども時代、昭和の次代を思い出し先人の知恵で、電気を使わずこの暑さを乗り切っていくことを、子ども達にも教えていきたいですね。皆様からもたくさん智恵を出していただきエコに挑戦していきましょう。

## <例1> 室内用の法規を使った清掃

私が子ども時代は、部屋の掃除はほうきでした。掃除機の騒音が気になる時間でも安心して掃除ができます。短いほうきなら狭い場所での扱いやすく収納にのこまりません。

## <例2> 蚊帳を使ってみては

エアコンが使えないので窓をかけたが、蚊が入ってくる。そんなときに便利なのは蚊帳です。特に、麻の蚊帳には体感温度を下げる効果があるとか。

## <例3> 夏ばて予防には

土用に丑の日にはうなぎといいますが、ウナギにはビタミンB1が豊富に含まれているので、疲労回復に効く食材として知られています。しかし、米こうじからできている甘酒も、夏バテの予防に効果的です。ビタミンやアミノ酸が豊富で、ブドウ糖も20%以上含まれています。江戸時代にはウナギが買えない庶民のあいだで、栄養ドリンクとして飲まれていたそうです。私も子ども時代に、母やおばあちゃんに作ってもらい飲んだものです。

## <例4> 経済的な炊飯

- ・土鍋にお米と水を入れる。米と水野分量は1：1か、少し水を多くする。
- ・強火にかけて沸騰したら、とろ火で5～10分ほど炊く
- ・ふたをしたまま20分ほど蒸らしてできあがり
- ・炊いたご飯をおひつに移して保存しておく、余分な水分が吸収されて、冷めても食感はかわりません
- ・せいろで蒸して温め直せば、電子レンジを使わずに美味しいご飯が食べられます

## <例5> 直射日光の照り返しを防ぐ

コンクリートでできたベランダにすのこを敷いておくだけで、直射日光の照り返しを防ぐことができます。