



なかよく
ぽっくん!

おいしく 食べきる アドバイス

10月は
食品ロス
削減月間

食品ロスを減らすために大切なのは、みんなが「もったいない」を意識して行動することです。まずは、一人一人ができることから始めてみましょう。



問い合わせ▶環境都市推進課☎(888)5708

10月は「全国おいしい食べきり運動ネットワーク協議会」の定める「食品ロス削減月間」です。

まだ食べられるのに捨ててしまつ、いわゆる「食品ロス」。今年5月には「食品ロス削減推進法」ができ、国、自治体、事業者、そして消費者が協力して取り組んでいくことが定められるなど、身近な問題として食品ロス削減を実践することが求められています。

4・5ページで紹介した削減につながるアドバイスを参考に、ぜひ今日からお試しくたさう。

★外食編

①小盛りメニューや

ハーフサイズがあれば活用して、食べる分だけ注文する。

②みんなで料理をシェア(分け)しておいしく食べきる。

③食品ロス削減に積極的に取り組む店を選ぶ。

↓市では、食べ残しを減らす「もったいないアクション協力店」として、現在78店舗の登録を行っています。協力店は上のステッカーが目印です。



★お買い物編

買いたい物は
食べきれ
分だけ



①買いたい物は、家にある食材を確認してから行きましょう。メモ書きのほか、冷蔵庫をスマートフォンで撮影するのもおすすめです。



お出かけ前にパシャリ

②家にある食材を優先的に使った献立を考えてみよう。

③使い切れる分だけ買うようにしましょう。

↓まとめ買いは避けて、必要な分だけ買って食べきりましょう。

④人や社会、環境のことを考えて買おう。

↓今日使う物なら、お店の棚の前の方から取って買いましょ。消費期限や賞味期限が近い物が売れ残ると、結局食品ロスになります。

ワンポイント! 消費期限と賞味期限

食品に表示されている消費期限と賞味期限。その違いを知れば、食べ物をむだにせず済みます。これから意識してチェックしてみたいかがでしようか。

◆消費期限

安全に食べられる期限のこと。期限を過ぎたら食べない方がいいです。

例：おにぎり、弁当、サンドイッチ、生めん、ケーキなどのいたみややすいもの

◆賞味期限

品質が変わらずにおいしく食べられる期限のこと。この期限が過ぎても、すぐ食べられなくなるわけではないありません。

例：スナック菓子、カップめん、チーズ、缶詰、ペットボトル飲料など



*食品は、袋や容器を開けないまま、書かれた保存方法を守って保存していた場合です。



※3Rとは、ごみ減量のための取り組み、
 リデュース(Reduce=ごみが出ないようにする)、
 リユース(Reuse=使用済みのものを繰り返し使う)、
 リサイクル(Recycle=再び資源として使う)を表す言葉。
 ※3Rを実践して、環境にやさしいまちづくりを！



古着を回収しています

市役所1階市民ホール側エレベーター横にある回収ボックスで、古着を回収しています。洗濯したものを中身の見える透明な袋に入れて出してください。回収した古着は海外で再使用されます。
 回収できません×下着、靴、寝具、靴、ぬいぐるみ、汚れがひどいもの、臭いの強いもの、濡れているもの、破れのあるもの など



地域みんなで資源を回収

二葉町町内会(將軍野)の資源集団回収の様子。トラック3台に古紙を積み込みました

町内会などの団体が資源の集団回収を行った場合、下記の奨励金を交付しています。平成30年は587団体が参加し、交付額は合計約1,145万円でした。

新たに資源集団回収に取り組む場合、市への団体登録が必要です。詳しくは、環境都市推進課へお問い合わせください。☎(888)5708

資源集団回収奨励金

▶1回につき450円(月1回のみ交付) ▶空きビン・空き缶=1kgあたり1.5円 ▶新聞・段ボール・紙パック=1kgあたり2円 ▶雑誌・雑がみ=1kgあたり6円

二葉町町内会の小熊正英会長の話

2か月に1回、日曜の朝、町内の環境部を中心に約20~30人で資源集団回収を行っています。回を重ねるうちに、雑がみも細かく分けるなど、分別の意識が高まっています。また貴重な地域交流の場ともなっていて、これからも継続して取り組んでいきたいと思っています。



非常食も
残り野菜も
使いきり
レシピ集

できました！

缶詰などの備蓄用非常食を、賞味期限切れで捨ててしまっていないですか？
 そんな時は、「非常食も 残り野菜も 使いきりレシピ集」が参考になります。非常食が工夫次第でおいしい料理に大変身！ぜひご活用ください。

レシピ集は、市役所3階の環境都市推進課でお配りしています。

こんな料理に変身♡…「アルファ米の味噌たんぼ」「サバ缶のプチトロあえ」「乾パンのダブルチーズおつまみ」など



★クッキング編 食ベきるための調理テクニク

①作りすぎない工夫をしよう。
 ↓家族の予定や体調の変化で、どれだけ食べるかの調整は難しいもの。そんな時、料理は少なめに作って、足りない場合は普段から家に置いておく「常備菜」を出動させましょう。

②「冷蔵庫一掃の日」を作って食べきろう。
 ↓日にちを決めて、余っている食材で何を調理できるかチャレンジ！
 ③残った料理にひと工夫加えてリメイクしよう。
 ↓インターネットのレシピサイトなども参考にになります。
 ④野菜はここまで食べられる。
 ↓ホウレンソウの根元の赤い部分もきれいに洗えば食べ

お血もきれい！
こちそうさまでした



られます。
 ↓ニンジン、ダイコンは皮まで食べられます。
 ↓ブロッコリーは芯もおいしく食べられます。