

食べ残しを減らして、生ごみを減らそう

生ごみを減らすために、私たちにできる行動

家庭で

作りすぎない

家族が食べる分量を把握する。
野菜の皮など、今まで捨てていたものを使って料理してみる。
食べ残したものを使って、他の料理に作りかえる工夫を試してみる。



家庭で

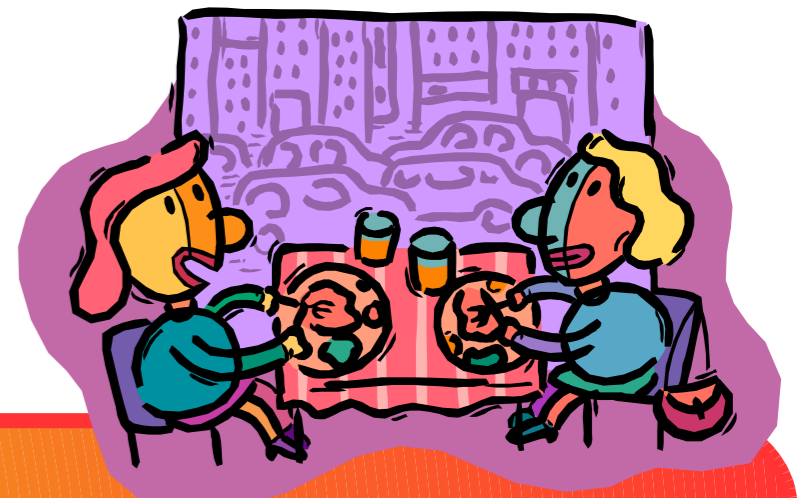
買いすぎない

買物に行く前に、冷蔵庫の中身をチェック。
必要なものを必要なだけ買う。
食べずに捨てることのないように、日頃から賞味期限などをチェックする。
バラ売り、量り売りを利用して適量を買う。

外出するときは

頼みすぎない

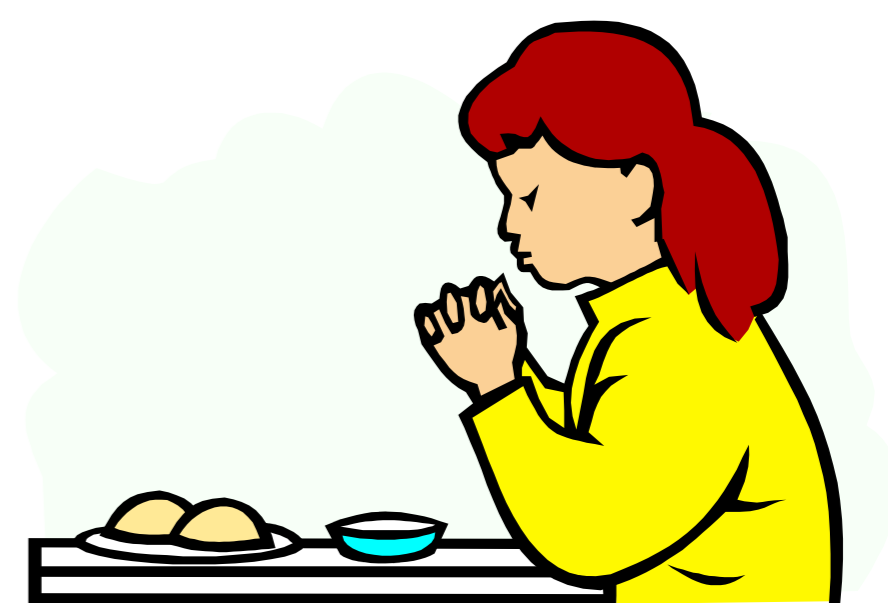
食べ残さないように注文しよう。
「ご飯を少なくしてください。」
「アレルギーの出る食材が入っていますか？」
「小盛メニューはありますか？」
食べ残してしまったら・・・
「持ち帰りのできるものはどれですか？」
などお店の人に聞いてみる。
持ち帰りの際は
持ち帰っても良い物、消費期限、持ち帰り後の管理方法などをお店に確認し、持ち帰った後の管理は自己判断、自己責任で行い、食中毒などが発生しないように努めましょう。



「もったいない。」

食べものへの感謝の心を大切にして、残さず食べる習慣を持ちましょう。

の気持ち



Let's エコクッキング

大根を調理したときに、むいた皮や葉っぱの部分は捨てずに調理すればごみが出ないよね。

葉っぱの部分は
菜めし（4人分）

～材料～

大根の葉 80グラム
（やわらかい部分1株分）
塩 小さじ1
ごはん 4杯分
いりごま（白） 少々

～作り方～

大根の葉はゆでて水気を絞り、細かくきざみ塩を混ぜる。炊きたてのご飯に を混ぜ、いりごまを振る。

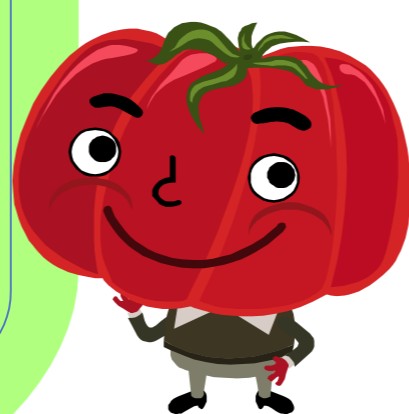
皮の部分は
きんぴら（4人分）

～材料～

大根の皮 100グラム
（1本分）
油 大さじ2
だし汁 大さじ2
しょうゆ・みりん・いりごま 各小さじ2

～作り方～

大根の皮は千切りにする。フライパンに油を熱し、 を炒め、だし汁を加えてふたをして蒸らし、調味料を加えて味をつけ、仕上げにごまをふる。



大人のみなさん！

宴会での席でも

幹事さんの工夫ひとつで
食べ残しは減ります！

お店を予約するときに、出席者の性別、年齢層などを伝え、適量を注文する。

宴会の始めと終わりは席を立たずにしっかり食べる時間をつくる。

幹事さんから食べ残しのないように、参加者に呼びかける。

食べ残してしまったら・・・

持ち帰りができるものかをお店に確認してみよう。

持ち帰りの際は

上記外出する時と同じく、持ち帰り後の管理方法を自己責任で行い、食中毒などが発生しないように努めましょう。