

食べ物を大切にして、ごみ減量!

捨てないで!



家庭から出されるごみの中には、まだ手を付けていない野菜や、封を開けていない食材も含まれています。食べ物をムダにしないことは、誰でもできるごみ減量です。「もったいない」という意識を持って生活を見直し、まだ食べられるのに捨てられてしまう食材を減らしましょう!

たけとよ エコだより

▶ 問合せ 役場環境課

◆もったいない! 1人1日あたり、茶碗約1杯のご飯と同じ量(約132g)の食材を捨てています

日本の食品ロス全体
約612万トン



残念なことに
世界全体の
食料援助量の
約2倍相当です



そしてこの半分
は家庭から
出ています



↑詳しくはこちらを
ご覧ください

【資料:農林水産省(平成29年)】

◆食品ロスの削減は、家庭や外出時の少しの工夫で取り組むことができます

●必要以上に食材を買いません

買い物に行く前に、冷蔵庫の中を確認をして、買った食材は使い切りましょう! 野菜等のつめ放題は食べられる分だけに!

また、すぐに使わない食材は、こまめに冷凍保存するようにしましょう。



●外食の際は

食べきれる量のみ注文しましょう

小盛にする、苦手なものは抜いてもらう等

食べ残しを持ち帰る「ドギーバッグ」

「ドギーバッグ」とは、食べ残した料理を持ち帰る際に使用する容器のことです。どうしても食べ残しが出てしまった場合、持ち帰って食べるのも選択肢の一つです。

※お店への確認と食中毒に注意



●残った食材を使い切りましょう

具たくさん野菜スープ(2人前)

【材料】

A { キャベツ 1枚 ピーマン 1/2個
玉ねぎ 中 1/4個 トマト 中 1/4個
ベーコン 1枚
塩こしょう 少々 固型スープ 1個
しょうが汁 少々 水 2カップ
※Aは色んな食材で代用できます

- ①野菜は全て小口切り、ベーコンは長さ1~2cmに切る
- ②鍋に水2カップと固型スープを入れ、沸騰したらAの材料を全て入れ、塩こしょうで味付けする
- ③しょうが汁をお好みで入れると、食欲が増します



●残った野菜の皮を上手にリメイク!

酢の合え物(2人前)

【材料】

A { 大根の皮 100g B { 砂糖 20~30g
人参の皮 30g 酢 100cc
塩 少々 白ごま 少々

- ①Aを細目の短冊切り
- ②ボールにAを入れ、塩を軽く全体にまぶし、水分が出たら水切りする
- ③Bの調味料を合わせ②を入れる
- ④食する前に白ごまをまぶす



【レシピ提供:武豊町食育健康づくりグループ】