



今日からはじめよう！

ごみのダイエツト通信 19

賞味・消費期限切れの何も手を付けていない「手付かず食品」。

これが家庭から出る生ごみの約10%も占めています。

この「もったいない生ごみ」をなくすポイントとは…？

「もったいない生ごみ」をなくす6つのポイント

①家にある食品をチエツク！

家にどんな食品がどれくらいあるか冷蔵庫などを小まめにチエツクしましょう。賞味・消費期限を確認して、食べ忘れないようにしましょう。

②使う分だけ買おう！

買い物に出掛ける前に、もう一度、家にある食品をチエツクしましょう。「買い物メモ」を作ると、余計なものを買うこともなく節約にもなります。

③保存を工夫しよう！

お肉やお魚などは「小分けにして冷凍する」、「調理してから保存する」など、工夫して長持ちさせて、食べ切りましょう！

④エコクッキングに挑戦！

野菜や果物の皮や、少し残った野菜などを利用して、料理しましょう。細かく刻んでチャームの具に、即席の漬物やきんぴ

らなど、「捨てずに使い切る」エコクッキングに挑戦しましょう！

⑤食べられる分だけ作ろう！

自分や家族が食べられる分だけ作るようにしましょう。



⑥食べ残しリサイクルクッキングに挑戦！

肉じゃがをつぶしてコロツケの具にしたり、カレーをめんつゆで割ってカレーうどんにしたり、ポテトサラダをピザやグラタンの具にしたり…。食べ残した料理を材料に、別の料理に変身させてみましょう！

「もったいない」の気持ちで、生ごみのダイエツトに向けて、できることからやってみましょう。