

食品ロスを減らそう

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。

昨年度の市の調査結果では、家庭から出たごみの約4割が生ごみで、そのうち4割以上は「食べ残し」や「未利用食品」であることが分かりました。

食品ロスを減らすために一人ひとりができることに取り組みましょう。

買い物するとき

- 買い物の前に、冷蔵庫の中を確認する。
- 食材は、使い切れる量を買う。

料理するとき

- 必要な分だけを調理し、作り過ぎないようにする。
- 食材は皮を薄く剥いたり、切り落とす部分を減らしたりすることで、無駄なく使う。
- 残ってしまった食材や食べきれなかった料理は、ほかの料理にアレンジする。

食事するとき

- 自分が食べきれる量を見つけ、おいしく残さず食べる。

保存するとき

- それぞれの食品の保存場所が分かるように、冷蔵庫の中を整理する。
- 生鮮品は、こまめに買って保存するか、冷凍できるものは冷凍する。

外食するとき

もうすぐ忘年会や新年会のシーズンを迎えます。宴席では食べ残しが多くなりやすいので気をつけましょう。

- 適量注文を心がける。
- 宴席の最初（乾杯の後）30分と宴席の終わり（お開きの前）10分は自席で料理を食べる。
- 料理が多く残っているテーブルから、少ないテーブルへ料理を分ける。
- 「食べ残しのないように」とみんなで声かけをする。