

食品ロスを減らそう ～調理・外食編～

調理の際のちょっとしたテクニックで上手に使い切り、おいしく食べることができます。

無駄の少ない野菜の切り方

野菜の皮やヘタなど食べられる部分を大きく切りすぎてしまっていないか？切り方でごみを減らすことができます。

 <p>にんじんは皮をむかず、葉の付け根の周りも使う</p>	 <p>なすはヘタの先を切り残ったところを手で取る</p>
 <p>・ピーマンはタテ半分に切りヘタの部分だけ取る ・種もたべられる</p>	 <p>キャベツの芯は薄切りやみじん切りにして使う</p>

・にんじん、かぼちゃは皮まで食べられる。
 ・きのこの石づきは、おがくずがついている部分さえとりのぞけば食べられる。
 ・ブロッコリーの茎の部分も食べやすく切れば料理に使える。
 ・ほうれん草の根元の赤い部分（十字に刃を入れると泥が落ちやすい）もきれいに洗えば食べられる。

まちだ☆おいしい「食べきり協力店」に行こう



食べきり協力店ステッカー

「小盛メニュー」、「ばら売り」、「量り売り」、「持ち帰り対応」など、食品ロス削減につながる取り組みを行っている店舗を、市は食べきり協力店として認定しています。このお店を利用することで食品ロスを減らすための行動に繋がります。



食品ロスを減らそう

余っている食品そのまま捨てずに寄付しませんか？

～フードドライブ～

使いきれない手つかずの食品（未利用食品）を集めています。

受け付けした食品は、「フードバンクまちだ（町田市社会福祉協議会）」から子ども食堂、地域団体、関係機関を通して食品を必要としている方へ提供されます。

この活動を「フードドライブ」といいます。

○受け付けできる食品	×受け付けできない食品
①賞味期限が明記され、2カ月以上あるもの ②未開封のもの ③常温で保存できるもの ※お米や砂糖、塩など賞味期限の記載がない食品もOK	①賞味期限が2カ月を切っているもの ②開封されているもの ③生鮮食品 ④アルコール類

<受け付けている食品例>

<p>お米</p> 	<p>インスタント類</p> 	<p>乾麺</p> 
<p>お菓子</p> 	<p>缶詰・防災品</p> 	<p>調味料</p> 



フードドライブ
開催情報はホームページをご覧ください。

もしもの時にいつもの食品で備えませんか？



～ローリングストック～

ローリングストックとは、いつもの食品で『もしもの時』に備える『安心・おいしい・賢い』方法です。いざという時の賞味期限切れを防ぎ、ごみを減らすことができます。災害時も日常生活に近い食生活を送ることができます。