

6月は  
環境月間

# ひと手間ちよい足し！ 生ごみダイエット

問い合わせ 環境課(☎内線361,308)

ひと手間  
ちよい足し

## 「水きり」・「食べきり」・「使いきり」で生ごみダイエット！

### 水きり

- 水に濡らさない
- ごみ出し前にひとしぼり
- ごみ出し前になるべく乾かして



子どもから大人まで  
みんなのできるバイ！  
外食の時も忘れずに！

生ごみの約70%は  
「水分」なんだって！



### 使いきり

- 冷蔵庫の在庫をチェック
- 買い過ぎない
- 買った食材は使い切る

買い物に行く前の  
ひと手間バイ！

### 食べきり

- 作り過ぎない
- 残さずおいしく食べる
- 残り物は冷凍庫を活用

## エコクッキング講座



NPO法人未来の会みくの篠原貴美恵しのほらきみえ先生を講師に招き、エコクッキング講座を開催しました。

メニューは手打ちうどん！ うどんからなぜエコ？ と思うかもしれません。  
うどんのつゆのだしをとった後の昆布やかつお節を、ふりかけやつくだ煮にしてごみを出さない調理法を学びました。

ちよい足し  
レシピ

また、食品ロス(食べられるのに捨てられているもの)の問題や地産地消のメリットについても学び、今日から自分にできること、家族で取り組めることを考えるきっかけとなりました。

早速できあがったうどんを食べながら、「食べ残しをしない!」と意気込んでおいしく食べている子もいました。



## 求む！ 我が家のエコ知恵袋

あなたのエコに関する知恵を  
教えてください！

【たとえば】

ごみ減量のテクニック、エコクッキングのレシピ、節電のコツなど、実際に生活の中でやっていることなど。

いただいた知恵袋は、広報紙やホームページなどでご紹介いたします。

○提出方法

「住所、氏名、連絡先、エコな知恵」を記入のうえ、手紙・ファクス・Eメールのいずれかの方法で提出してください。

○提出先

環境課(☎内線361,308)

FAX(921)1601

✉kankyuu@city.dazaifu.lg.jp