鎌倉市役所 環境部 ごみ減量対策課 平成28年12月号

## 鎌倉ごみ減量通信



さんまる

いちまる

30・10運動

12月30日の片づけ前に、10日から食材を残さず使おう!





年末に大そうじをすると、冷蔵庫や保管庫から使っていない食材が出てくることがあります。 12 月30日にむけて、10 日ごろから余った食材を日々のメニューにとり入れましょう。

漬物や佃煮は

残ったジャムは



パスタやチャーハン の具として

ヨーグルトや炭酸水

(参考)クックパッド「食べきりエコレシピ」 http://cookpad.com/pr/contest/index/523

## 野切り よく捨てられる手つかずの食品

納豆、油揚げ、豆腐

2位 根菜類

3位 めん類

4位 くだもの(りんご、なし

5位 漬物・佃煮類







ストック品として購入した

コーンスープを使います。







洋風茶碗蒸しを作り、おい しくいただきました。

## 非常食を効率的に消費しましょう



非常食を、定期的に日常生活の食事に使 いながら買い足すことで、無駄なく使い、 非常時に備えることができます。

(例) パックご飯、飲料水、レトルト食 品、缶詰、インスタント麺 など



## 12月30日

年末はお店に様々な食材が並んで、目移りしがちですが、 多く買いすぎないようにしましょう。















中面では、忘年会での30.10運動を紹介します

