

鎌倉ごみ減量通信

～ 生ごみ大特集！～

燃やすごみの4割から5割は生ごみが占めており、鎌倉市の組成調査では捨てられている生ごみのうち約5%が未開封の食品であることが分かっています。世界各地で食糧不足が問題になっているが、大切な食べ物を捨ててしまうのはもったいない！

生ごみの減量は、ご家庭でお料理するあなたの腕にかかっています！

買う時に…

- 出かける前に冷蔵庫をチェックして、買うときに思い出しましょう！

冷蔵庫は月1回
棚卸しをして管理

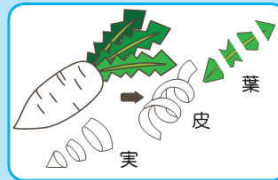


- 買いすぎに注意！



つくる時に…

- 食材を使い切りましょう
- 作りすぎないようにしましょう



- ざる等に入れてぬらさないようにしましょう



- ぬれてしまった生ごみは絞きましょう



食べる時に…

- 食べきれない量だけよそいましょう



- 冷蔵庫に残っているおかずを出しましょう

昨日の肉じゃがを
カレー味にして
みたわ



※調理の工夫をすれば飽きずに食べられます

保存する時に…

- 冷凍保存を上手に活用しましょう
※1ヶ月以内にできるだけ食べましょう



- このようなものも冷凍可

- 急速冷凍は金属バットが便利
(菓子罐のフタもOK)




- 賞味期限・消費期限をこまめに確認しましょう

賞味期限・・・おいしく食べることができる期限。
この期限が過ぎても、すぐに食べられないわけではありません

消費期限・・・期限を過ぎたら食べないほうが良い

※冷凍庫の奥に入っているものも時々確認し、未開封のままごみに出さないようにしましょう！

それでも出てしまう生ごみは **めくる** 
〈詳しくは次のページに〉