

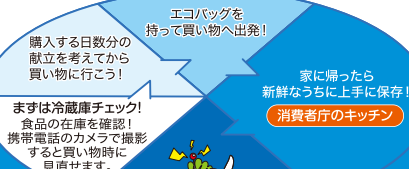


# 「もったいない」を行動に!! 食品ロス削減大作戦!!

食品ロスを減らすポイントは、食べ物を「買すぎない」「作りすぎない」「食べきる」ことです。ここでは、身近なところから食品ロスを減らすためのヒントを4つの工夫ゾーンに合わせて紹介します。ねり丸と一緒に楽しみましょう!

## 工夫1ゾーン： 買すぎに注意しよう!

スタート



ポク、ねり丸!  
1番でゴールするねり

### リサイクルセンター

● 無駄なく美味しくクッキング  
食品を使い切るレシピや、冷蔵庫の余りものを使ったレシピの提案など、家庭の食品ロスを減らすアイデア満載の講座を開催しています。皮まで食べることができ、旨みが凝縮し、保存期間も延びる干し野菜講座も人気です。省エネ&短時間クッキングのヒントもお伝えしています。リサイクルセンターは区の環境学習の拠点となる施設です。区内には4か所あります。



### 消費者庁のキッチン

消費者庁では「食材を無駄にしないレシピ」を料理レシピサイト「クックパッド」の「消費者庁のキッチン」で紹介しています。【使い切り】【リメイク】レシピのほか野菜の選び方や保存の仕方などの情報もたくさんつまっています!

## 工夫2ゾーン：料理をするときは、捨てる部分をできるだけ少なくしよう!



### 練馬区資源・ごみ分別アプリ

資源・ごみの分別を調べたり、ごみの出し忘れを防ぐ収集日のアラート機能などがあります。



## 工夫3ゾーン： 残さずたべよう!

### 生ごみ処理機を貸し出しています

生ごみ処理機は、生ごみを乾燥・攪拌・破碎して減量化することができます。区で貸出を行っています。



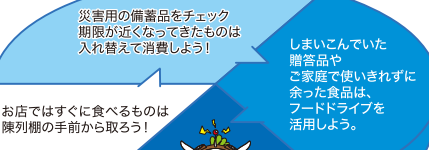
### おいしく完食協力店

食品ロス削減のためには、外食時の食べ残しを減らすことも重要です。  
・小盛メニューの導入  
・料理の量の調整ができる  
・食べ残しを防止するための働きかけ  
・無駄にしない食材活用  
など食品ロス削減に取り組んでいる区内飲食店を協力店として登録しています。



このステッカーが目印ねり!  
ポクといっしょにゴールねり!!

## 工夫4ゾーン：賞味期限と消費期限の違いを知ろう!



### フードドライブって?

ご家庭で余っている未利用食品を持ち寄り、必要としている団体等に寄付する活動です。区のイベント等に合作して実施しています。集まった未利用食品は、福祉施設等に提供し、活用していただいています。

- 持つていく前に確認しよう
- 未開封で包装や外装が破損していない
- 冷蔵・冷凍・生鮮食品ではない
- 賞味期限が明記されていて、期限が1か月以上先だ
- 瓶詰ではない



生活に取り入れられそうなものはありましたか? できることから始めてみましょう!