

食品ロスを減らすためにできること

市民一人当たり年間約25キロの食品ロス…
おにぎり約250個分。

～10月は食品ロス削減月間です～

食品ロス：本来食べられるのに捨てられてしまう食品

レシピ
公開中

調理編



フード
ドライブ
実施中

寄付編



ひとり親家庭や
福祉施設などへ

余った食品を使う

●残りものでつくるキーマカレー

材料(2人分)

タマネギ 100g
ニンジン 30g
ひき肉 100g
水 300ccほど
カレールー 1/4箱
油 大さじ1杯
ニンニク 1/2片
ケチャップ・中濃ソース 各小さじ1杯
塩・コショウ 少々
パセリのみじん切り 適量

【残りものの例】

高野豆腐 1個
大根 50g
パプリカ(赤) 1/4個
ピーマン 1個

作り方

- ①高野豆腐は5分ほど水につけて戻し、水気を絞ってみじん切りにする。
- ②野菜はすべてみじん切りにする。
- ③フライパンに油とニンニクを温め、香りが出たらタマネギ・ニンジン・大根をよく炒める。次に、ひき肉を入れ、色が変わったら高野豆腐と残りの野菜を加えてサッと炒める。
- ④③に水を加え沸騰したら、カレールーを溶かし、ケチャップと中濃ソースを加える。
- ⑤再び中火で混ぜながら、水分を飛ばすように煮込み、塩・コショウで味を整える。
- ⑥盛りつけたらパセリを散らして出来上がり。

【考案者】消費生活推進員
消費生活に関する知識・情報の地域への普及・啓発などを行っています。



使い切れない食品はありませんか？

家庭で使い切れない未使用食品を集め、食品を必要としている人へ届ける「フードドライブ」を実施しています。家庭で使い切れない食品がありましたら、ぜひ窓口へお持ち寄りください。

①受付場所

区役所資源化推進担当(9階95番窓口)
8時45分～17時 ※土・日・祝日・年末年始を除く
資源循環局戸塚事務所(川上町415-8)
9時～16時 ※11時30分～13時30分と日曜を除く

無印良品店舗

・無印良品東急プラザ 戸塚(戸塚町16-1東急プラザ戸塚1階)10時～20時
・無印良品オーロラモール東戸塚(品濃町537-1 西武東戸塚S.C.3階)10時～20時

②受付できる食品

- ・未開封(包装が破損していない)のもの
- ・賞味期限が明記されており、2か月以上残っているもの
- ・常温保存できるもの

③受付できない食品の例

- ・野菜、果物などの生鮮食品、冷蔵食品
- ・お弁当、食べ残しの食品
- ・商品説明が外国語のみのもの
- ・アルコール類

無駄なく使いきる

●人参まるごとオーブン焼き

材料(2人分)

葉付きニンジン丸ごと 中2本
タマネギ 中玉1/2個
豚ひき肉 50g
チーズ(ピザ用) 50g
塩、コショウ 適量
オリーブオイル 大さじ1
ローズ・マリー 2枚

作り方

- ①ニンジンをよく洗って、葉を切り落とし皮つきのまま20～25分ゆでる。(電子レンジ600Wなら8～10分)
- ②タマネギとニンジンの葉のみじん切りにし、オリーブオイルで炒めてから豚ひき肉を加え、塩をふる。好みでコショウを加える。
- ③ニンジン耐熱容器に入れ、②のをのせ、さらにチーズをのせて、オーブンで10～12分焼く。
- ④ローズ・マリーを添えて出来上がり。

【考案者】環境事業推進委員
ごみ減量による脱温暖化に向けた3R(リデュース、リユース、リサイクル)という3つのRの総称)行動の推進、地域の美化や清潔の保持などに取り組んでいます。



レシピを動画で紹介!!



■本紙16ページで、食品ロスを減らすひと工夫を紹介しています。

問 区役所資源化推進担当 (☎866-8411 fax 864-1933)

震災時にけがをしたら… どこに行けばいい?

震災発生後、診療可能な医療機関には「診療中」ののぼり旗が掲げられます。混乱を避けるため、症状の緊急度、重症度によって受診できる医療機関が異なります。いざという時、どこの医療機関を受診できるか確認しておきましょう。

●開院している医療機関の目印として、赤か黄色ののぼり旗が掲げられます。赤色の旗は重症、黄色の旗は中等症・軽症を診察します。



10月25日(月)～29日(金)
「のぼり旗掲出訓練」を実施します。この機会にのぼり旗を見つけてイメージしてみましょう!
※毎年10月に訓練実施中

擦り傷などの軽いケガ
家族や隣近所の人たち(自助・共助)による応急処置
避難している負傷者など(軽症者)に対して、医師、看護師などにより編成される医療救護隊が巡回診療を実施

薬を処方してもらおう
地域防災拠点(避難所)

黄色のフラッグが目印
開局中
被災を逃れ開局している薬局

問 区役所運営企画係 (☎866-8418 fax 865-3963)

からだの健康はお口から
～11月8日はいい歯の日～

「オーラルフレイル」をご存じですか?高齢者のささいな口の衰えのことです。コロナ禍で外出を控えて会話が少なくなると、口が乾き、食べこぼしなどの症状が表れる場合も。これが積み重なると、やがて全身の衰え(フレイル)につながります。フレイルを未然に防ぐためにも口を動かし、マッサージをして唾液(つば)の分泌を促す、健口体操をしましょう。