

減らそう！食品ロス

(台所の冷蔵庫に貼り付けるなどして活用してください)

買い物の時

- 買い物の前は、冷蔵庫の中に何があるかを確認する
- お腹がすいているときに買い物に行かない
- 安いからと言って買いだめをしない
- お店では、食品棚の手前から食品を購入する
- 賞味期限・消費期限の意味を理解する

調理する時

- 食べきれぬ量だけ作る
- 人参や大根、ごぼうはよく洗い泥を落として皮ごと調理する
- ブロッコリーやキャベツの芯は捨てずに、薄くスライスして使う
- 細かく刻んでハンバーグやぎょうざの具にする

保存する時

- 冷蔵庫を過信しない
- 冷蔵庫の収納に工夫を
- 週に一度は、庫内を整理整頓

野菜の保存方法

- ほうれん草、春菊：ポリ袋に入れて封をし、冷蔵庫に
- ブロッコリー、カリフラワー：芯の先を切り、切り口を湿ったペーパーで巻きラップして冷蔵庫に
- かぼちゃ：種とわたをきれいに取り除きラップで巻いて冷蔵庫に
- キャベツ、白菜：芯をくりぬき、湿ったペーパーを詰めてラップで巻く。冷蔵庫に
- なす、きゅうり：ラップせずにスーパーで購入した袋に入れたまま冷蔵庫に
- イモ類：冷蔵庫に入れずに常温保存
- 多くの野菜は冷凍保存できる

外食する時

- 食べきれぬ量を注文する
- 食べきれなかったときは、持ち帰る
- 持ち帰りの容器を常時携帯する