

3R推進月間

10月は「3R推進月間」です。ごみの減量化・資源化にご協力をお願いします。

3Rとは

R educe

リデュース(ごみの量を減らす)

ごみを減らすには、まず、ごみとして廃棄する物の量を減らすことが大切です。

- ・買い物の際にマイバックを使用する
- ・詰め替え商品を使用するなど

R euce

リユース(繰り返し使うこと)

使ったモノをすぐに捨てるのではなく、何度も繰り返し使うことです。

- ・修理して使う
- ・不用品の再使用(衣類→ぞうきん)など

R ecycle

リサイクル(製品を再生して使うこと)

使い終わったモノを資源や製品に再生して利用し、新しい製品づくりに役立てます。

- ・紙パック→トイレトーパー
- ・ペットボトル→衣類、ペットボトルなど

食品ロスを減らしましょう

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまっている食品のことです。

食品ロス削減には、一人ひとりが日々の生活の中で少しずつ気を付けていくことが重要です。どのような場面でも実践できるか、ぜひ考えてみましょう。

食品ロス削減のヒント

買い物

冷蔵庫の中身を確認し、商品を買いたくない。

料理

食べきれない分だけ調理する。

家庭

残してしまうときは、冷凍保存して、お弁当などで活用する。外食では食べきれない量だけ注文する。

食事開始30分、終了前10分を食べきりタイムとして3010運動を実施しましょう。

野菜食活

毎月29日は、やさい王国昭和村の日

子どもと作れる

チーズいももち

POINT

焼き色がつくまでじっくり焼くことで、もっちり仕上がります。

材料(4人分)

じゃがいも…………… 300 g
ピザ用チーズ…………… 60 g
片栗粉…………… 小さじ2
牛乳…………… 50ml
塩…………… 少々

1. じゃがいもの皮をむき、4～6等分に切り、柔らかくなるまで茹でる。
2. ゆでたじゃがいもをマッシャーで粗くつぶす。
3. 粗熱がとれたら、塩、片栗粉、牛乳を入れて混ぜ合わせる。しっかり混ぜ合ったら、チーズを加えて混ぜる。
4. 生地を等分し、平らな円形に成形する。
5. フライパンにクッキングシートをひき、いももちを並べ、弱火で両面に焼き色がつくまでじっくり焼く。

※注意事項を確認の上、クッキングシートをご利用ください。

【1人分栄養価】 エネルギー121kcal、たんぱく質5.0g、脂質4.4g、食物繊維1.0g、食塩相当量0.6g

