

## 燃やせないごみの出し方について

### 燃やせないごみの収集日

東地区(糸井・貝野瀬・生越)

第3火曜日

南地区(川額・森下・椋久保・赤城原)

第3木曜日

※各地区の収集場所を守り、時間内に出してください。

### 正しい出し方

- ・指定袋を使用してください。
- ・当日の午前8時30分までに  
出してください。
- ・きちんと分別してください。
- ・割れたガラスや刃物は、新聞紙などに包んでください。
- ・傘を出す時は、布などを取り外してください。
- ・ライターを出す時は、中身を使い切ってから出してください。
- ・袋に入りきらない場合、小さくするか、粗大ごみ(有料)で出してください。

ごみやリサイクルに関する話題をお届けします。  
▶ 問合せ 産業課産業振興係 ☎25-3436

※ごみ収集車の故障原因になります。燃やせるごみには絶対に入れないでください。

陶磁器類



食器類(陶器・金属)



ガラス製品



主な燃やせないごみ

ライター



刃物



金属製品



## 野菜食活

毎月29日は、やさい王国昭和村の日

小中学生考案  
こんにゃくレシピ

おいしい! ヘルシー!

しらたきフォー

### POINT

南小学校5年生の島田泰誠くんが考案した逸品です。



### 材料(2人分)

しらたき..... 300g  
 鶏ささみ..... 100g  
 酒..... 大さじ2  
 もやし..... 200g  
 小ネギ..... 3本  
 水..... 600ml  
 烏ガラスープの素..... 小さじ2  
 ナンプラー..... 小さじ1  
 塩こしょう..... 少々

1. 鶏ささみにフォークで穴をあけ、酒をかけてラップをし、電子レンジで加熱する。粗熱がとれたらほぐす。
2. しらたきを下ゆでし、水気をきっておく。食べやすい長さに切る。
3. 小ネギは小口切りにする。
4. 鍋に水、烏ガラスープの素、もやし、しらたき、ナンプラーを入れて火にかける。塩こしょうで味をととのえる。
5. 器に盛り付け、ささみ、きざみねぎをのせる。

【1人分栄養価】 エネルギー114kcal、たんぱく質14.2g、脂質0.6g、食物繊維5.9g、食塩相当量1.0g