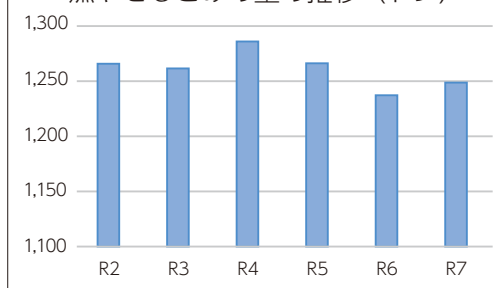


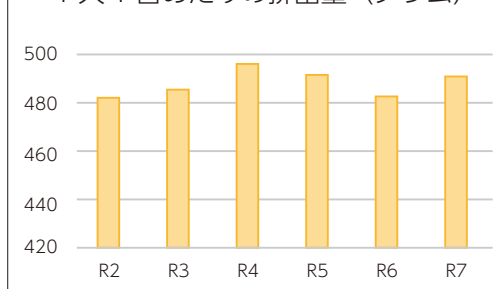
分ければ資源・燃やせばごみ

皆さんは1年間に処分している燃やせるごみの量を知っていますか？昨年度の総量は約1,248トンあり、1人1日あたりに換算すると約490グラム。令和4年度から減少傾向にありましたが、令和7年度は約11トン増加しました(7[△]増)。

燃やせるごみの量の推移 (トン)

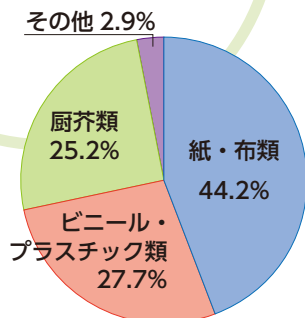


1人1日あたりの排出量 (グラム)



一番多いごみは紙・布類

令和6年度の組成調査では、燃やせるごみの中で一番多いごみは紙・布類でした。



ちょっとした工夫から

紙やプラスチック類には、資源として再利用できるものがあります。リサイクルすることで、ごみの減少・ごみ処理費用の削減につながります。

ごみを減少させるには、生ごみを捨てる時に水切りを行う、食品ロスの削減、3R※を実施するなど、ちょっとした工夫が重要です。

※リデュース(減らす)、リユース(繰り返し使う)、リサイクル(再資源化)

野菜食活

毎月29日は、やさい王国昭和村の日

夏バテ気味の
体にうれしい！

若鳥のマリネ

POINT

パプリカは抗酸化ビタミンであるビタミンACEが豊富で、老化防止や美肌効果、生活習慣病の発症予防などの効果があります。



材料(2人分)

鶏もも肉	200 g
米粉	大さじ 1
片栗粉	大さじ 1
玉ねぎ	50 g
パプリカ(黄・赤)	各50 g
揚げ油	適量
砂糖	大さじ 1・1/2
ウスターソース	大さじ 1
穀物酢	大さじ 1
コンソメ	小さじ 1/2

1. 玉ねぎとパプリカを千切りし、さっと茹でて、水気をきっておく。
2. 鶏もも肉を一口大に切り、ポリ袋に入れる。米粉、片栗粉を入れ、よく振って粉をまぶす。
3. 粉をまぶした鶏もも肉を170℃の油で揚げる。
4. Aの調味料を混ぜ合わせ、①の野菜と和える。
5. 粗熱がとれた③に④を加えて、よく和える。

【1人分栄養価】エネルギー222kcal、たんぱく質17.1 g、脂質18.3 g、食物繊維1.2 g、食塩相当量1.1 g