

やーんやーん!



—ストップ温暖化—  
チーしとやまし

エコケロ©

生ごみは  
**水きり**  
しようね!

challenge!

### 水きり アクション

生ごみの  
約80パーセント  
は「水分」です。

生ごみは水分を  
よくきってから  
出しましょう。

ごみ集積場の  
衛生環境を保ち、  
ごみ収集車の汚れを  
防止します。

家庭ごみを  
減らすことで  
温室効果ガスの  
削減にも  
つながります。

### おいしいとやま 食べきり運動 たペキリン

おいしく食べきりだよ!



たペキリン

### challenge! 食べきりアクション

#### 食材の適量購入、 適量調理の心がけを!



- ばら売りなどを利用して必要なだけ購入しましょう。
- 冷蔵庫をこまめに確認し、使わないで捨てる食材をなくしましょう。

#### 食べきれない場合は 事前にお店のの人に伝える!



家族や友人と外で食べることは楽しみの一つ!でも、予想外にお料理のボリュームがあって食べきれない場合もありますよね。そんな時は、「小盛りにしてください。」食べられない食材があるときは、「〇〇を入れないでください。」とお店の人に一声かけてみましょう。

#### 宴会の席で 幹事さんもひと工夫!



- 宴会の席では、開始後20分、終了前10分など、席をたたずししっかり食べる時間を作りましょう。
- 幹事さんや司会者の方は、宴会中に「食べ残さないように」と声かけをしましょう。

#### 食材を再調理する!



いつも捨てていた大根の葉はお味噌汁や漬物に、ニンジンの葉は天ぷらにすれば、食材をまるまる使い切ることができます!また、肉じゃがが残ったらコロッケに、野菜炒めはカレー粉で味を変えたりオムレツの具材にしたりなど、ちょっとした工夫で、1品が2度たのしめます。