

「生ごみ“3きり”運動」に取り組もう!

「使いきり」 食材は無駄なく使いきりましょう

ポイント!

- ✓ 「冷蔵庫をチェック」…定期的に冷蔵庫の食材をチェックし、賞味・消費期限切れになる前に使いきる。
- ✓ 「買いすぎない」…買い物に行く前に、冷蔵庫等の在庫をチェック。使いきれ、必要な分だけ購入。
- ✓ 「アレンジして使い切る」…余ったおかずもアレンジして食べきる。



「食べきり」 料理は残さず食べきりましょう

ポイント!

- おうちでは…
- ✓ 料理は食べきれぬ量だけ作り、残さず食べる。
 - ✓ 食べきれなかったときは、冷蔵・冷凍で保存する。
- 外食時は…
- ✓ 食べきれぬ分だけ注文し、残さず食べる。



「水きり」 ごみに出すときは水気をきりましょう

ポイント!

- ✓ 「濡らさない」…野菜などの使えない部分は洗う前に切り落とす。
- ✓ 「水きりをする」…生ごみを普通ごみに出す前に「ぎゅっ」と一絞り。
- ✓ 「乾燥させる」…茶殻、コヒカ、果物の皮は一晚おいて乾燥させる。

