

たべ太くん一家 with ごごみちゃんの NO! 食品ロスな1日



AM 07:00 朝ごはん 新しい1日 ≠ 新しい食品

たべ太、今日のお弁当は昨夜の残りの焼き魚をほぐして入れた混ぜごはんやで!

早くはあかんえ!

行ってきます!

あっ! このジャム賞味期限が過ぎてるやん...

でもまだ美味しい、別に大丈夫だよ~

食べ残しは捨ててしまわずに、一手間加えれば美味しく食べられるよ。

「消費期限」を過ぎたら食べてはいけませんが、「賞味期限」はおいしさの期限だから、食べられる場合もあるんだ。

PM 12:00 昼ごはん おなかと相談して食べ残し防止

給食のおかわり入れ過ぎた~ 今度からちょっとずつにしよう。

今日も完食! 午後も頑張るぞ~

昼飯だ! ラーメンでも食べたいな~

ストックのカップ麺食べてや~

非常食としてまとめ買ってたな~

昨日の残りのおかずも冷蔵庫にあるよ!

料理を盛りすぎると、見ただけで満腹感が出てかえって食べられないことも。適量を盛りましょう。

保存食は賞味(消費)期限を小まめにチェックして、計画的に消費してね!

PM 05:00 お買い物 必要な食材の事前確認が大事

おっ値引きシール! 今日使うし、これや!

お買い得だし、まだまだおいしそう!

肉も半額になってるやん! これも買ってこよう!

お父さん! お肉は冷蔵庫に入ってたよ!

見切りセール品から買うのは、お得なだけでなく、期限切れで廃棄される食品を減らすことにもなるんだ。

買い物の前には冷蔵庫の在庫をチェックして、必要な物をメモしてから行こう!

PM 07:00 晩ごはん 使い切り調理 & 保存で食品を無駄なく

オレは豪快に作るで~

もったいな! ここも食べられる部分やで。

ぎゃー!

こんなに食材余らせて...

しかたないなあ... 冷凍して今度使おう

皮やヘタの取り除き過ぎも食品ロスのひとつ。生ごみはギュッとひと絞りにして水分を切ろう。

余った食材はカットして冷凍すれば長持ちするし、次の料理にも使いやすいよ!

半端に残ったインスタントコーヒー、ヨーグルトや何やらを

隠し味に放り込んだからな!

残り物や賞味期限、消費期限が迫った食材を集めて料理を作ってみよう! 思わぬ発見があるかも。

食品ロスの意識はまだまだやけど、味付けはグッドね

美味しいけど...

偶然か...

消費者庁の公式キッチン(クックパッド) 食品ロス削減レシピ

「食べ残しゼロ推進店舗」拡大中!

食材を使い切る工夫や食べ残しの持ち帰り対応、少量メニューの提供など、食品ロスの削減に取り組んでいる飲食店・宿泊施設や食品小売店を「食べ残しゼロ推進店舗」として認定しています。政令指定都市で最多の1,500件以上が推進店舗となっています。

● 食べ残しゼロ推進店舗スタンプラリー開催中! ●

食べ残しゼロ推進店舗を3店舗利用してスタンプを集めて応募すると、食べ残しゼロ推進店舗利用券が抽選で当たるスタンプラリーを開催中。スタンプラリー台紙は、参加店舗で配布しています(なくなり次第終了)。

スタンプラリー参加店舗や食べ残しゼロ推進店舗、食品ロスの情報はホームページ「京都市食品ロスゼロプロジェクト」から。

京都市 食品ロス 検索

「もったいない!」豆知識

「毎日お茶碗1杯を捨てている...」

「毎月5千円が無駄に...」

「水切りも大事!」

京都市の食品ロスの量は年間約6.1万トン。市民一人当たりお茶碗1杯程度(約132g)を毎日捨てていることになります。

食品ロスとなる食品の購入費とそのごみ処理費用を試算すると、4人世帯で1箇月に約5千円もお金が無駄になっています。

水切りをしていない生ごみを燃やしたときに発生するエネルギーは、紙ごみの3割。ごみ焼却熱による発電量を上げるためにも、水切りしてからごみに出しましょう。