

サラダで手軽に食品ロス削減

まだ食べられるのに捨てられてしまう食品を“食品ロス”と
いって、なんと全国の家庭からは 236万トン(※) も食品ロスが
出ていたんだ! 食品ロスを減らす方法はないのかな?

※農林水産省: 令和4年度推計値



意識してみよう! 3つの「ない」

1 ** 買いすぎない

買い物に行く
前に冷蔵庫を
チェック!



2 ** 作りすぎない

食べきれ
る量だけ作り
ましょう!



3 ** 食べのこさない

早めに
おいしく食べ
きりましょう!



皮ごと野菜のおかずサラダ



おかず
サラダの
レシピは
こちら



野菜の芯や皮を使えばいつもと違う食感を楽
しむことができ、ご家庭でも簡単に食品ロス削減に取
り組むことができます。

店内POPの様子



捨てがちな皮にも
栄養があるよ!

(問) ごみ減量対策課管理係

親子クッキング教室を開催しました!



今年度も新渡戸文化短期大学と連携し、8月6日(火)と7日(水)
に「親子クッキング教室」を開催しました。料理を始める前に、「家
庭からどれだけ食品ロスが出ているか」を講座で知り、そのうえで
「いかに食材を無駄なく使うか」ということを、実践を通して学び
ました。

後日、おうちで自分なりにアレンジして作ったと
いうレポートがたくさん届きました。

当日の
レシピは
こちら



(問) ごみ減量対策課管理係