



「もったいない」をなくそう！

ごみのん 通信

— 中野区ごみ減量・リサイクル情報誌 — 第14号

スリーアール 「3R」でごみを減らそう～10月は「3R推進月間」です～

みなさんは、ご自分が毎日どのくらいのごみをだしているか、ご存じですか？
2021年度、中野区では、一人1日あたり466g（※10月1日の人口より）のごみが出されていました。この一人1日あたりの量は、前年度に引き続き、23区最少の数値でした（区内全体の年度間合計は56,655t）。

今後も続く「新しい生活様式」の中、更にごみを減らすためには、「3R」が大切です。小さなことでも続ければ、効果が出ます。下の①から順に、できることを実践してみてください。

① リデュース 重要！ Reduce（ごみを出さないようにする、ごみになるものをもらわない）

- （例）・買い物袋を持って買い物に行く
- ・マイボトルで水分補給する
- ・不要なプラスチックの使い捨てフォークなどをもらわない など



Reduceが一番大切！

② リユース 次に Reuse（捨てずに工夫して繰り返し使う）

- （例）・詰め替え商品を利用する
- ・壊れたら直して使う
- ・フリマアプリやリサイクルショップを活用する など



③ リサイクル 最後は Recycle（もう一度資源として生かす）

（プラスチック製容器包装、びん・缶・ペットボトル、古紙・古着等）

- （例）・ごみと資源を分別して出す
- ・区立施設等にある拠点回収を利用する
- ・スーパー等にあるペットボトル自動回収機を利用する など

ごみと混ぜずに
分けて出そう



ごみのん豆知識



「中野区ごみ分別アプリ」をご利用ください

資源とごみに関するさまざまな情報を、スマートフォンで簡単に確認できます。ぜひ、ご活用ください（通信料は利用者負担）。以下は日本語版のものですが、英語、中国語簡体字、ハングル版も配信中です。知り合いに外国人の方がいたら、ぜひお伝えください。

下記の二次元コードからダウンロードできます



Android



iPhone

今号の 主な内容

- 2ページ ◆「食品ロス」を減らそう～10月は「食品ロス削減月間」でもあります～
- 3ページ ◆新渡戸文化短期大学発 あまりにも美味しいあまりものレシピ
- 4ページ ◆秋の催しにぜひお越しください など

次のページへ



中野区食育
マスコットキャラクター
「うさごはん」

「食品ロス」を減らそう～10月は「食品ロス削減月間」でもあります～

食品ロス対策は、
食育の取り組み
でもあるよ！



まだ食べられるのに捨てられてしまう「食品ロス」。日本では、年間522万トン（令和2年度推計）、一人1日あたりに換算するとおにぎり1個分の食品が捨てられています。

少しでも「食品ロス」を減らせるように、中野区は区内にある新渡戸文化短期大学と連携して取り組みを行ってきました。夏休みのイベント「あまりにも美味しいあまりものレシピ 親子クッキング」も、その一つ。今年も8月に開催し、実体験を通して「もったいない」を、親子で意識して行動する契機となりました。

2022小学生親子クッキング 夏休み開催レポート



メニュー

冷やご飯で簡単トマトドリア
きゅうりのみそヨーグルト漬け
フレンチトースト
～ブルーベリーソース
カッテージチーズ添え～

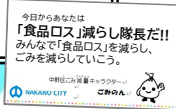


今年も2日間で48人の親子が参加してくれました。あまりがちな食材で見事3品を完成。参加したみんなを「食品ロス減らし隊長」に任命しました。

その後、実際におうちで作った隊長さんからの「作ったよ！レポート」が届き、ごみのんもとっても喜んでいました。今後も食品ロスを減らすため、隊長さんたちの活躍を期待しています。



当日配布した「隊長カード」▶



☆当日流した「【食品ロス】を減らすには？中野区ごみ減量おすすめ動画」はこちらです▶



☆当日の様子とレシピは、区及び新渡戸文化短期大学のホームページでご覧になれます。



区内にキャンパスのある新渡戸文化短期大学との連携で、あまりがちな食材をおいしく食べきるレシピを紹介するコーナーです。

今号の主役は、「牛乳・ヨーグルト」。重要なカルシウム源ですが、捨てたことがある食材の上位です。期限が短いので、使いきれぬ量を購入することが1番大事ですが、それでも使いきれぬ時に、たっぷり使えて美味しいレシピをご紹介します。



(左から)食物栄養学科2年の川東陽奈(ひなた)さん、小倉未遥(みはる)さん。川東さんが持つ「ヨーグルトアイス」は、区ホームページでレシピ公開中です(下段参照)

材料 (2人分目安)

- | | | | |
|-------|------------------|-------|------|
| ・牛乳 | 1と1/4カップ (250ml) | ・きゅうり | 1/2本 |
| ・そうめん | 150g (3束) | ・大葉 | 4枚 |
| ・めんつゆ | 小さじ2 (2倍希釈) | ・みょうが | 1個 |
| ・みそ | 大さじ2 | ・白ごま | 大さじ1 |

【作り方】

- 1 みそをめんつゆで伸ばし、牛乳を少しずつ加えてスープを作り、冷やしておく。
- 2 きゅうりを輪切りにする。
- 3 大葉、みょうがは千切りにして水にさらす。
- 4 そうめんを茹でて冷水でしめる。
- 5 器にそうめんとスープを入れ、上にきゅうり、大葉、みょうがを乗せて、ごまをふって完成。



冷や汁風そうめん

カレー
クリーミーパスタ



実は傷みやすいカレー。鍋底までしっかり食べることができます。ご飯の残りやチーズを入れてカレーリゾットにも。

材料 (2人分目安)

- | | |
|---------|--------------|
| ・牛乳 | 1カップ (200ml) |
| ・スパゲティ | 200g |
| ・カレーの残り | お玉2杯分くらい |

【作り方】

- 1 スパゲティを表示通りに茹でる。
- 2 カレーの残りに牛乳を入れ、温める。
- 3 2が沸騰したら、スパゲティを加えて混ぜ、盛り付けて完成。



【作り方】

- 1 ①を鍋の中で混ぜ、次に、牛乳を入れて砂糖が溶けるまで混ぜる。
- 2 火にかけて、とろっとしてきたら、弱火で2分、なめらかになるまで練り上げる。
- 3 容器を水でぬらして、流し入れる。
- 4 あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やし、一口サイズにカットして、完成。

材料 (2人分目安)

- | | |
|------|--------------|
| ・牛乳 | 1カップ (200ml) |
| ① | { |
| ・片栗粉 | 20g |
| ・砂糖 | 10g |
| ・ココア | 5g |



ココアミルク餅



【作り方】

- 1 冷蔵庫に残っている野菜を短冊切りなど、好みの形に切り、塩をふる。
- 2 ヨーグルトと味噌を混ぜる。
- 3 1の水分が出た野菜を絞って、2と混ぜる。
- 4 30分以上おいて、完成。

※今回は夏野菜を使用しましたが、季節ごとの残り野菜を入れられます。



材料 (2人分目安)

- | | | |
|--------|--------|------|
| ・ヨーグルト | 大さじ2 | |
| ・みそ | 大さじ2 | |
| ※ | { | |
| | ・きゅうり | 1/2本 |
| | ・にんじん | 20g |
| | ・オクラ | 2本 |
| | ・みょうが | 1個 |
| ・塩 | 小さじ1/5 | |

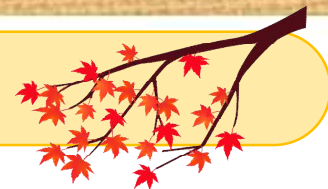


☆これまでに学生さんたちが考案したレシピは、区ホームページでご覧になれます(左の二次元コードからもアクセスできます)



残さず
使いきろう

秋の催しにぜひお越しください



マークのイベントに参加すると、「なかのエコポイント」がもらえます。区ホームページで最新情報を確認して、ぜひご参加ください。

10月

3R推進・食品ロス削減 月間事業ごみ減量パネル展

- ①10月17日(月)~19日(水)
午前8時30分~午後5時
(最終日のみ午後4時半まで)
【会場】中野区役所1階区民ホール
- ②10月24日(月)~11月7日(月)
初日は午前10時から、
最終日は午後3時まで
【会場】中野駅ガード下ギャラリー「夢通り」

11月

「なかのエコフェア2022」で 「エコ」を楽しく学ぼう!

身近な「エコ」を学べるブースがたくさん!「エコ」な情報を見て、触れて、作ってお楽しみいただけます。ごみ分別ゲームや清掃車の実演も予定しています。もしかしたら「ごみのん」に会えるかもしれません。

詳しくは、10月中旬以降に区ホームページでご確認ください。

- 11月12日(土)午前10時~午後3時
【会場】中野四季の森公園イベントエリア



! ペットボトルのキャップとラベルは外してリサイクルへ

ペットボトルの排出量が増えています。正しい方法で排出し、資源の有効活用につなげましょう。汚れていたり、キャップやラベルが付いたままだったりすると、リサイクルできません。必ず取り外し、軽くすすいでつぶしてから、「びん・缶・ペットボトル」の日に出してください。外したキャップとラベルは、「プラスチック製容器包装」の日に出してください。



今号の
イチオシ

食べ物の「もったいない」を「ごちそうさま」へとつなぐ仕組み ごみ減量のための「フードドライブ」をご存じですか



「フードドライブ」は、家庭で食べきれずに余ってしまう食品を持ち寄り、福祉団体等へ寄付する活動です。

中野区では昨年1年間で、**4,022個(約1,088kg)**の食品を区内の子ども食堂等へ提供しました。ご家庭で工夫して食べることが1番ですが、お中元の贈答品等をどうしても食べきれず困った場合など、食品を捨てずに有効活用するため、ご利用ください。



▲お寄せいただいた食品の一部

対象食品



家庭で食べきれない、常温保存が可能な食品のうち、賞味期限まで2か月以上ある缶詰、レトルト食品、菓子類、調味料や国産米(精米1年以内)等が対象です。

不可のもの

びん詰めや日本語の説明がないもの、事業者の食品等は受け付けできません。持参する前にホームページでご確認ください。



フードドライブの対象食品や窓口利用日時について詳しくは、区ホームページでご覧になれます(右の二次元コードからアクセスできます)



ごみのん通信 第14号 2022年8月31日 中野区環境部ごみゼロ推進課 発行
(所在地) 〒165-0024 中野区松が丘1-6-3 リサイクル展示室内
(電話番号) 03-3228-5563 (ファクス) 03-3228-5634

