

楽しくおいしくゴミ減量



協力団体：味菜 あじさい

島田市では、1人1日当たりのゴミの排出量を削減するため、ゴミの減量やゴミの分別の取り組みを、市民の皆さんに呼び掛けています。9月は環境衛生月間です。今回は、ゴミそのものを減らすための健康的で簡単なエコクッキングを紹介いたします。この機会に、ぜひ実践してみましよう。

◎環境課 ☎35-3744

生ゴミを減らすアイデア

分別の徹底によるリサイクルは、とても大事です。何よりも、ゴミそのものを減らす取り組みは、ゴミ処理経費削減への一番の近道になります。では、ゴミが出ないようにするには、どんな方法があるのでしょうか。

今回は、燃えるゴミの約4割を占める生ゴミ（食品残渣）の減量をクローズアップ。ゴミを減らすための方法の一つとして、家庭で簡単にできる「エコクッキング」のアイデアを、いくつか紹介します。

「生かせば資源」が合言葉

紹介したメニュー以外にも、皆さんの工夫次第でバリエーションが増えていきます。多くの方が、毎日何気なくゴミを出していますが「捨てればゴミ、生かせば資源」を合言葉に、ひと工夫してみてください。

また、こうした取り組みを続けていくコツは、無理なく楽しみながら実施すること。楽しみながらアイデアを考えて、おいしいエコクッキングを始めてみましょう。

この環境衛生月間を、エコを始めるチャンスと変え、市全体のゴミ減量につなげましょう。

アイデア3

スイカの皮を使った色鮮やかな炒め物



- ①スイカの皮（白い部分）を長さ5cm・厚さ8mmくらいの大きさに切って油で炒める。
- ②色が変わったら、ウインナーを入れ、オイスターソース・しょうゆ・砂糖・鶏がらスープで味付けして炒める。

👉 食物繊維が豊富。美肌成分も含まれています

アイデア2

余りご飯を使ったこんがりジャコせんべい



- ①余りご飯を電子レンジで温め、すりごぎでつぶす。
- ②ジャコ（サクラエビでも可）・ゴマ・しょうゆ少量を加え、小判型に整え、フライパンで両面を焼く。
- ③お好みで、とろけるチーズなどを乗せてもおいしい。

👉 ご飯のエネルギーとジャコのカルシウムを摂取できます

アイデア1

カボチャの皮を使った柔らかきんぴら



- ①カボチャの皮を千切りして、油で炒める。
- ②色が変わったら、砂糖・しょうゆで味を付け、お湯を足して煮詰める。
- ③黒ゴマをふりかける。

👉 βカロチンが豊富。生活習慣病予防につながります