

# もったいない! 「食品ロス」を減らしましょう!

問 住民保険課戸籍住民相談係 ☎34・2087

まだ食べられるのに捨てられる食べ物を「食品ロス」といいます。日本では、一人当たり1日の食品ロス量は「お茶碗約1杯分(約134g)の食べ物」に相当し、それが毎日捨てられていることとなります。一人ひとりが「もったいない」を意識して、日ごろの食生活を見直すことが重要です。

食品ロスの約半分は、家庭から出ています。家庭での食品ロスの原因として、食べ残し、皮の厚むき、鮮度落ちがあります。必要な量だけ購入して食べ切ることが削減のポイントです。

今日から食品ロス削減を実施しましょう。

## 買い物

① 事前に冷蔵庫などの在庫をチェックする

冷蔵庫や食品棚の中身をチェックして買い物メモを作ったり、スマホなどで撮影して画像で在庫を確認する。

② 必要な食材をこまめに購入する  
特に野菜などの生鮮食品は、食品ロ

スになりやすいので気をつける。また必要以上に買った場合は、冷凍保存にする。

③ 手前に陳列されている食品を選ぶ

家庭での利用予定に照らして消費期限・賞味期限を確認する。

● 消費期限

傷みややすい食品に表示されていて「食べても安全な期限」です。期限を超えたものは食べないほうがいいです。

● 賞味期限

日持ちする食品に表示されていて「おいしく食べられる期限」です。期限を超えてもすぐに食べられなくなるわけではないですが、賞味期限を超えた食品については、見た目や臭いなどで個別に判断しましょう。

## 調理

① 残っている食材から使う

「いつか食べる」食品は食品ロス予備軍になる。

## 消費生活相談

商品やサービスに関する相談  
日時 毎週火・金曜日  
(祝日、年末年始を除く)  
午前10時～午後3時  
場所 町役場1階103相談室  
担当 消費生活専門相談員  
相談方法 面談・電話  
☎ 32-2901 (内線174)

② 野菜や果物の皮は厚むきしない

生ごみが減り、皮周辺の栄養が摂れる。

③ 食材を上手に食べ切る

定期的に冷蔵庫や収納庫を整理する日を決める。もし食べ切れなかった場合は、他の料理に作り替えるなど、献立や調理方法を工夫する。

【参考】クックパッド消費者庁の公式キッチン

URL <https://cookpad.com/kitchen/10421939>



名 やまぐち まりな  
山口 真璃奈ちゃん  
生 平成28年12月23日  
☑ 元気に毎日笑顔で過ごしてね♡



名 きのした かほ  
木之下 佳帆ちゃん  
生 平成29年1月26日  
☑ 生まれて来てくれてありがとう! 兄妹仲良く育ててね。



名 あおやま とわ  
青山 大翼ちゃん  
生 平成28年11月24日  
☑ 元気にすくすく育てて下さい♡



名 はやしだ いちの  
林田 一乃ちゃん  
生 平成28年12月27日  
☑ 生まれてきてくれてありがとう。健やかに育ててね。

今月の新刊

百貨の魔法

村山早紀 / ポプラ社

閉店の噂が飛び交う星野百貨店。だが、スタッフたちは店を守ろうと、今日も売り場に立ちつづけ…。百貨店で働く人たちと館内に住むと噂される「白い猫」が織りなす、魔法のような物語。



100歳の生きじたく

吉沢久子著 / さくら舎

ひとり暮らしで気をつけていることは。病気や病院とどうつきあっていくか。日々大事にしていることは…。2018年1月に100歳になる著者が、悔いの残らない生き方をするための秘訣を綴る。



1月

○は休み

| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 |    |    |    |

開館時間

土曜日以外 午前9時30分～午後5時  
土曜日 午前9時30分～午後7時  
問い合わせ ☎ 32-0262

イベント情報

ぬいぐるみのおとまり会

大好きなぬいぐるみと一緒におはなし会に参加しませんか。その後、ぬいぐるみは図書館にお泊りします。後日、ぬいぐるみたちが夜の図書館を探検している様子をアルバムにしてプレゼントします。

※ぬいぐるみは2月14日(水)午後1時以降にお迎えに来てください。

日時 2月12日(月)

午後2時～2時30分

場所 おはなしのへや

対象 3歳以上

定員 15人(申込順)

申込 1月17日(水)午前9時30分から図書館へ。



小さい子のおはなし会

子どもとスキンシップをとりながら、絵本やわらべ歌を楽しむ会です。

日時 1月25日(休)

午前10時30分～11時

場所 おはなしのへや(申込不要)

対象 2～3歳児とその保護者(対象年齢以外のお子さんも参加できます)

あたまイキイキ音読教室

みんなで音読してみませんか。声に出して本を読む「音読」は、脳の活性化ができるといわれています。

日時 1月26日(金)

午前10時～11時

場所 図書館 会議室

定員 15人(申込順)

申込 1月10日(水)午前9時30分から図書館へ。

子どもおはなし会

図書館の職員とボランティアによる楽しいお話がいっぱいです。

| 日時                     | 対象   |
|------------------------|------|
| 1月6日(土)<br>午後2時～2時30分  | 4歳以上 |
| 1月13日(土)<br>午後2時～2時20分 | 3～4歳 |
| 1月20日(土)<br>午後2時～2時30分 | 5歳以上 |
| 2月3日(土)<br>午後2時～2時30分  | 4歳以上 |

場所 おはなしのへや(申込不要)

本からうまれた手作り作品展

図書館の利用者の皆さんが、本を参考にして作った作品を展示しています。ぜひご覧ください。

展示期間 1月5日(金)～31日(水)

展示場所 図書館 情報コーナー前

図書館講習会「かわいいカップ人形を作って遊ぼう」の案内は19ページへ。

我が家の天使

町内ですくすく育つ赤ちゃんを紹介しします。10ヵ月健康相談に広報担当者が伺います。(先着7人)

名=氏名 生=生年月日 口=コメント



にしかわ ゆうせい  
名 西川 友清ちゃん

生 平成28年12月2日

口 お友達や周りの人を大切にすくすく成長してね。



かとう ゆづき  
名 加藤 結月ちゃん

生 平成28年12月9日

口 生まれた時は、1356g。こんなに大きくなりました。



まさやま ゆず  
名 横山 結子ちゃん

生 平成28年12月24日

口 生まれてきてくれてありがとう。大好きだよ。