



ザ・リサイクルジュニア

5号
令和7年
4月発行

発行 / 調布市環境部資源循環推進課 〒182-0031 調布市野水 2-1-1 クリーンセンター
TEL:042-306-8781 FAX:042-368-9921



ごみと 食品ロス

食品ロスと
その原因



食品ロスとは、売れ残りや食べ残しなど、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことです。

お家で食品ロスが発生してしまう原因は、野菜の皮や茎などの食べられるところまで切って(むいて)捨ててしまう「過剰除去」や、料理を作りすぎたり、食べきれずに残る「食べ残し」、未開封のまま食べずに捨ててしまう「直接廃棄」とされています。

皆さんのお家ではどうですか？



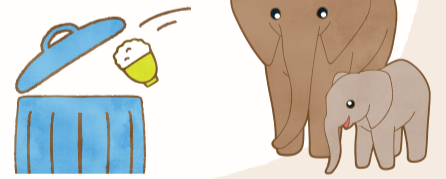
食品ロスが
増えると
何が問題なの？



広報東京都こども版

日本では、年間472万トン、調布市でも、年間5200トン(アフリカ象1040頭分)の食品ロスが発生しており、これは一人あたり、毎日お茶碗一杯分の食べ物を捨てていることになります。

これは、ごみの増加や無駄なエネルギーの使用、焼却に伴う二酸化炭素の排出など、地球環境にも深刻な影響を与えています。



食品ロスを
減らそう!!

食品ロスを削減するため、お家でも簡単にできる以下のことに取り組んでみましょう！

- ① 余計な食べ物を買わない / すぐ食べるものは「手前」から取る
- ② 消費期限・賞味期限を知り、残っている食材から使う
- ③ 料理する際は調理くずを減らす / 残った料理をアレンジする
- ④ 食べきれる分を用意し、残さず食べる

今回は、「③」について、簡単なレシピを紹介します!(ウラ)



消費期限と賞味期限(農林水産省)



うらめん
裏面へ



調布市職員も考えた! エコなレシピのご紹介



今回は「もったいない! 捨てないで!」をテーマに、
余った食材をもとに、職員が調べたり、考えたりした4つの
レシピをご紹介します。
材料は必ず大人と選んでね! (アレルギー非対応)

熟れすぎたバナナの救済 バナナパンケーキ



材料

- バナナ 1本
- たまご 1個
- サラダ油



作り方

- 皮をむいたバナナを一口大に切り、ボウルに入れてフォークなどでつぶす
- ①にたまごを割って入れ、よく混ぜる
- フライパンに油をひき、②を1/4ずつ入れて両面がきつね色になるまで焼く



トッピングはお好みで! チョコチップを加えてみたり、アイスのをせたり楽しんでみてね!

職員 E

安心してください! みかんの皮、食べられますよ!



材料

- みかんの皮 2~3個分
- はちみつ 適量
- レモンの皮 少々
- ナッツ類 お好みで



作り方

- みかんの皮を水で良く洗い、一時間ほど水につけておく
- その後、沸騰したお湯に2、3回くぐらせる。
- 細切りにした皮・ナッツ類・すりおろしたレモンの皮を、熱湯で消毒した容器(フタつき)に入れる。中身が浸るまではちみつを入れて、冷蔵庫で3週間くらいねかす



輪切りにしたみかんで作るのもおすすめです。アイスクリームに添えたり、お湯で溶かして飲んでみてね!

職員 N

芋しか勝たん!? 変身! ジャがいモチ



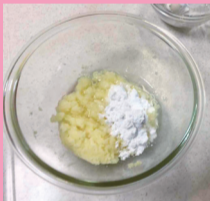
材料

- じゃがいも 2個
- かたくり粉 大さじ4
- 水 大さじ3
- バター ひとかけら
- 塩・しょうゆ 少々
- のり お好みで



作り方

- 皮をむいたじゃがいもを一口大に切り、耐熱容器に入れラップをかけてレンジで5分ほど加熱する
- フォークなどでつぶし、かたくり粉と水、塩少々を加えて混ぜ、平たい円形にする
- フライパンにバターをひき、両面を焼く
- 焼き色がついてきたらしょうゆを入れ、最後にのりを巻く



チーズを入れたり、みそ汁の具にしても美味しいよ! いろんな味に変身させてみてね!

職員 D

発見!! 才能の原石 餃子の皮でブリトー



材料

- 餃子の皮 (数枚)
- ハム 1枚
- チーズ (とろけるタイプ) 1枚
- 塩・コショウ
- オリーブオイル



作り方

- 餃子の皮にハムやチーズをのせる
- 塩・コショウをふる (お好みで)
- 皮のふちに水をぬって包む
- オリーブオイルをぬって、オーブントースターで1~2分焼く



中身をシーチキンにしたり、好きなスパイスを入れて、好みに合わせてアレンジしてみてね!

職員 A



イトーヨーカドーで「エコフェスタちょうふ」を開催します!!

ごみ収集車も来るよ!!



このたび、イトーヨーカドー国領店さんのご協力のもと、ごみ減量とリサイクルをテーマとしたイベント「エコフェスタちょうふ」の開催が決定しました。
調布市やイトーヨーカドーの環境への取組について、楽しく体験し、学べるコーナーをたくさん用意していますので、是非ご来場ください!

- 開催場所: イトーヨーカドー国領店 品川通り入り口付近
- 開催日時: 令和7年6月14日(土) 午前10時~午後1時(予定・荒天中止)
- 駐車場・駐輪場: 有 (店舗来客用)



詳細はこちら