



さあ始めましょう！！3R クッキング

まずはお買い物から



3Rクッキングは、お買い物に出かける前から始まっています。

★冷蔵庫の中身をチェックしましょう！

買いすぎを防ぐことができますよ。

食材の賞味期限きれを防ぐこともできます。

★マイバッグも忘れずに！

お店では…

★なるべく包装の少ないものを選びましょう！

★地元産の野菜や、旬の食材を選びましょう！

地元の食材は輸送のためのエネルギーが少なくて済み、

旬の食材は育てる過程でのエネルギーが少なくて済みます。

調理する時は

★食材をまるごと使いきりましょう！

家庭からでのごみの約3割は生ごみです。

大根やにんじんはよく洗って皮ごと調理する、キャベツの芯も使うようにするなど、ごみを出さないようにしましょう。

★鍋に合わせて火力を調節しましょう！

★同時調理で効率的に！

麺類と一緒に野菜をゆでたり、肉を焼いているオーブンの横で野菜を焼いたり、同時に調理をするとエネルギーも洗い物も時間も節約できます。

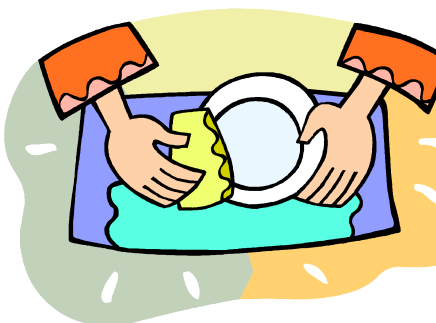
★盛り付けは食べきれん分だけ！

食べ残しが少なくなります。

もちろん、好き嫌いはだめよ！



後片付けも



★洗い物はたまかな汚れをとってから！

★水や洗剤を大切に！

油污れや、汚れがひどい場合は、汚れを古布でふき取ったり、ヘラでこそげ落としたりすると水や洗剤の使う量を減らせます。

★廃食用油・発泡スチロールなどは各地域の回収場所へ！

各地域の指定した施設等に回収場所を仮設置し、職員が回収します。回収した油は精製されて、ごみ収集車の燃料になります。

★水切りをしましょう！

生ごみの80%は水分です。ひと絞りすることで、ごみの重量を約10%減らすことができます。

水分を減らすことで、生ごみの「臭い」も軽減されます。