



## 10月はごみ減量月間です

毎年10月は「ごみ減量月間」です。

ごみを減らす上で最も大事なことは、ごみになる物を買わない・無駄な物をもらわないようにするなど、一人ひとりがごみの発生を少なくする取り組みを行うことです。

マイバッグを使用してレジ袋を削減するなど、できることからごみの減量に取り組みましょう。

### ～ごみ減量月間アンケートを実施します～

今年も下表の会場でごみ減量に関するアンケートを実施します。アンケートにご回答いただいた方には、「ごみ減量グッズ」をプレゼントします。アンケートは電子申請からもご回答いただけます。皆さまのご参加をお待ちしております。

葛飾区ごみ減量・3R推進キャラクター (Ree) ちゃん



日時	会場
10月12日(水) 14:00～16:00	高砂地区センター(高砂3-1-39)
10月20日(木) 14:00～16:00	堀切地区センター(堀切3-8-5)
10月25日(火) 10:00～12:00	亀有地区センター(亀有3-26-1 リリオ館7階)
10月27日(木) 10:00～12:00	新小岩北地区センター(東新小岩6-21-1)
10月30日(日) 10:00～12:00	金町地区センター(東金町1-22-1)
11月9日(水) 14:00～16:00	水元地区センター(水元3-13-22)
10月12日(水)～11月9日(水) 9:00～17:00(土・日・祝日を除く)	葛飾区役所 4階リサイクル清掃課

※ごみ減量グッズは、一人1つ。無くなり次第終了です。

※新型コロナウイルス感染症の感染状況により、中止や延期となる場合があります。

※アンケートはスマートフォンからも回答できます。

電子申請はこちらから▶



## 「ごみ減量・清掃フェアかつしか」を開催します！

日時：令和4年10月9日(日) 午前10時～午後1時

会場：葛飾清掃工場(水元1-20-1)

ごみの減量やリサイクル、清掃の仕事について楽しく学べる「ごみ減量・清掃フェアかつしか」を開催します。清掃工場の見学やフリーマーケットなど楽しいイベントがたくさんあります。

詳細は、広報かつしか10月5日号(予定)、葛飾区ホームページでお知らせいたします。





# もったいない！ 食品ロスを減らそう！～ミートソース～

食材の無駄をなくし、ごみを減らすための提案を

## 東京聖栄大学・東京聖栄大学附属調理師専門学校に

ご協力いただき掲載します。今回は、葛飾区のフードドライブに寄せられる食品の中から、「ミートソース」をピックアップして、アレンジレシピを紹介します。

ミートソースは、しっかりと炒めた香味野菜とひき肉をじっくりと煮込んで作られており、自分で一から作るうとすると、手間と時間がかかります。しかし、レトルト品を使うことで、かなりの時短で、しかも簡単に料理することが可能となります。今回は、ミートソースを使ったフランスの家庭料理をご紹介します。

### アッシパルマンティエ (4人分)

材料	分量
ミートソース	1人分(140g)
じゃが芋	400g
牛乳	80ml～
バター	30g
塩	適量
粉チーズ	適量

炒めたひき肉を、裏ごししたじゃが芋で覆いオープンで焼き色を付けるフランスの家庭料理です。炒めたひき肉の代わりにミートソースを使います。

#### 作り方

- 1 よく洗ったじゃが芋を、皮付きのまま半分に切り、水から火にかけてやわらかくなるまで茹でます。  
※じゃが芋は、厚みがない方向で切ると、時短で茹でられます。
- 2 やけどに気を付けながら、皮と芽を取り除きます。  
なるべく温かいうちに剥いたじゃが芋をフォークなどでつぶして、バター・塩を混ぜます。
- 3 2を中火にかけながら牛乳を混ぜてクリーミーな状態にします。
- 4 深めの耐熱皿にミートソースを流し、その上に3をのせて平らにします。
- 5 粉チーズをかけて、200℃のオーブンに10分程度入れ焼き色をついたらできあがりです。



### カスレ風煮込み (4人分)

材料	分量
ミートソース	1人分(140g)
手羽元	8本
ウィンナー	4本
厚切りベーコン	120g
ミックスビーンズ	110g
トマト	1個
にんにく	1かけ
油	小さじ1
水	1カップ
さやいんげん	3本

豆と肉を煮込んだフランスの家庭料理です。煮込みの味のベースとしてミートソースを使います。

#### 作り方

- 1 手羽元に塩（分量外適量）を振ってなじませておきます。ベーコンは一口大に、トマトはサイコロ状に、にんにくはみじん切りにしておきます。さやいんげんは下茹でしておきます。
- 2 にんにくを油で炒めて香りを出し、手羽元を加えて少し焼きます。
- 3 さやいんげん以外の他の材料をすべて加えて沸騰させます。はじめにでた灰汁（アク）は取り除き、蓋をして弱火で30分程煮込みます。
- 4 蓋を外して、好みの濃度まで煮詰めます。さやいんげんと共に盛り付けたらできあがりです。



豆は、市販のミックスビーンズ（缶詰やパウチなど）を使うと簡単です！

# おいしく 楽しく 食べきろう！！

## 10月は食品ロス削減月間です！

食べ残しや賞味期限切れなどにより、まだ食べられるにもかかわらず廃棄される食品（食品ロス）が、国内では年間522万トン※1発生していると推計されています。

一人一人が「もったいない」を心掛け、食品ロスを削減するために、次のことに取り組みましょう。

（※1 出典元：農林水産省・環境省「令和2年度推計」）

### ★お買い物では・・・

#### ● お買い物の前に、冷蔵庫をチェック！！

まずは、「無駄な食材を買わない」ことが大切です。

お買い物の前に冷蔵庫の中身をチェックして、必要な食材をメモするなどして、必要な食材を把握しましょう。

#### ● 使いきれ的分だけ買うようにしましょう！！

お買い得だからと、必要以上に買ってしまおうと使いきれないことも。

特に、お肉やお魚、野菜などの傷みやすい食材は、少量パックやばら売りなどを活用し、必要な分だけ買うようにしましょう。

### ★調理するときは・・・

#### ● 食べきり・使いきりメニュー

食べきれ的分だけ料理を作り、残った料理はリメイクしましょう。

葛飾区では、東京聖栄大学・東京聖栄大学附属調理師専門学校と連携して、家庭から排出される生ごみを減量するための「食べきり・使いきりメニュー」を紹介しています。

エコライフプラザ通信や区ホームページに掲載していますので、ぜひご活用ください！！



◀食べきり・使いきり  
メニューHP



### ★食品が余ってしまったときは・・・

#### ● フードドライブを利用しましょう！

葛飾区では、「食品ロス」の削減と未利用食品の有効利用を目的として、「フードドライブ」運動を推進しています。

集まった食品は、社会福祉協議会等と連携して、子ども食堂などにお渡しします。

【フードドライブ常設窓口】

- ・葛飾区役所リサイクル清掃課（立石 5-13-1）
- ・かつしかエコライフプラザ（立石 1-9-1）

【フードドライブ常設型ボックス設置場所】

- ・コープ葛飾白鳥店（白鳥 4-10-17）



◀フードドライブ常設窓口・  
常設型ボックス



### ★かつしか食べきり協力店を利用しよう

「食品ロス」削減に向けて、小盛りメニューの提供やばら売り・量り売りなどの取り組みを行っている「かつしか食べきり協力店」を、葛飾区ホームページで紹介しています。ぜひ、外食やお買い物の際にご利用ください。



▲かつしか食べきり協力店HP

#### 【お問い合わせ先】

葛飾区リサイクル清掃課（葛飾区役所4階 409 番）

電話：03-5654-8273





# エコライフプラザ 9月～10月の予定



★ 新型コロナウイルス感染拡大状況により、施設の利用時間の変更や休業、講座が中止・延期となる場合があります。

## エコ手芸「傘布でしじみ巾着作り」

防水効果のある傘布で、しじみ巾着を作ります。

**日時**

10月13日(木) ※各回同じ内容です。  
①午前10時20分～正午  
②午後1時～2時40分

**申込み**

電子申請または往復はがき(多数抽選)  
※詳細は、広報かつしか9月15日号でお知らせいたします。

## 布ぞうり教室

古布を使用した布ぞうりを作ります。

**日時**

10月31日(月)  
午前10時から午後3時まで(1時間休憩含む)

**申込み**

往復はがき(多数抽選)  
※詳細は、広報かつしか9月25日号(予定)でお知らせいたします。

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	9月1日 家具・日用不用品 喫茶休業	2	3
4	5	6	7	8 家具・日用不用品 喫茶休業	9	10
11	12	13	14	15 家具・日用不用品 喫茶休業	16	17
18	19 敬老の日	20	21	22 休館日	23 秋分の日	24
25	26	27	28	29 家具・日用不用品 喫茶休業	30	10月1日
2	3	4	5	6 家具・日用不用品 喫茶休業	7	8
9	10 スポーツの日	11	12	13 家具・日用不用品 喫茶休業 ★エコ手芸講座	14	15
16	17	18	19	20 家具・日用不用品 喫茶休業	21	22
23	24	25	26	27 休館日	28	29
30	31 ★布ぞうり教室	11月1日	2	3 文化の日 喫茶休業	4 家具・日用不用品 喫茶休業	5

★この他にも講座を開催する予定です。詳しくは広報かつしか、または区ホームページでご確認ください。

広報かつしかのホームページ

葛飾区 広報かつしか 🔍 検索



かつしかエコライフプラザ

〒124-0012 葛飾区立石 1-9-1 (立石図書館併設)

TEL: 03-3696-8225

この印刷物は、読み終わりましたら、印刷用の紙にリサイクルできます。