

みんなで食品ロスをなくそう！フードドライブのご案内

食品ロス削減を目的として、ご家庭で余ってしまっている食品など「まだ食べられる食品」を集め、社会福祉協議会などと連携して、子ども食堂や福祉施設などにお渡しします。

集める食品の種類（例）

- 缶詰 ●インスタント食品 ●レトルト食品 ●調味料 ●飲料
- お米 ●嗜好品（お菓子など） ●乾物（乾麺、海藻など）
- 乳幼児食品（粉ミルク、離乳食、ベビーフードなど）
- 健康食品（栄養補助食品、サプリメントなど）等



葛飾区ごみ減量・3R推進キャラクター

りー（Ree）ちゃん

受付場所

*リサイクル清掃課 葛飾区役所4階 409番窓口
葛飾区立石5-13-1 電話 03-5654-8273
月曜日から金曜日（年末年始・祝日除く）8:30~17:15

*かつしかエコライフプラザ1階
リユース家具展示・販売コーナー内
葛飾区立石1-9-1（立石図書館併設）
電話 03-3696-6921 受付時間 9:00~18:00
定休日：毎週木曜日（木曜日が祝日の場合は翌平日）、
年末年始（12/31~1/3）、立石図書館特別整理期間

条件

- ・未開封のもの
- ・賞味期限が明記されており、
1ヶ月以上あるもの
（コープ葛飾白鳥店は2ヶ月以上）
- ・包装や外装が破損していないもの
- ・生鮮食品以外のもの

常設型ボックス

*コープ葛飾白鳥店 葛飾区白鳥4-10-17
営業時間 9:00~22:45 定休日1/1、1/2



不用品交換情報をご利用ください。

ご家庭で使わなくなった家具や電化製品、日用品など、捨てるにはもったいない物の処分にお困りではないでしょうか。区ではそのようなまだ使える物を譲りたい方や、品物を譲ってほしい方の情報提供を行い、不用品を他の方に譲って繰り返し利用する「再使用（リユース）」を通して、ごみの減量に取り組んでいます。詳しくは葛飾区ホームページをご覧ください。





もったいない！ 食品ロスを減らそう！～食パン～

東京聖栄大学
Tokyo Seiei College

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。今回のテーマは「食パン」です。

近年、1世帯当たりの人数が一貫して減少傾向にあり、令和2年国勢調査によると、東京都は、一般世帯の世帯平均人数が1.92人となっています。その為、食パンを買ったはいいが食べきれない、硬くなっておいしくなくなってしまうといった声を頻繁に聞くようになりました。買ったものを冷凍して、食べる時に解凍する方法もありますが、今回は、乾いて硬くなった食パンでもおいしく調理する方法をご紹介します。

ガスパチョ (4人分)

材料	分量
トマト	1～2個 (300g)
きゅうり	1本 (90g)
赤パプリカ	1/2個 (60g)
玉葱	1/4個 (50g)
塩	4.5g (野菜の0.9%)
食パン(8枚切り)	1枚 (野菜の10%)
オリーブオイル	50ml (野菜の10%)
水	100ml (野菜の20%)

この時期にぴったりの、
トマトベースの冷製スープです。



作り方

- 1 野菜を親指大にカットし、塩を振って20分ほど置いておきます。
- 2 1とちぎった食パン、オリーブオイル、水を加えてミキサーにかけたら出来上がりです。

野菜の味や好みに応じて、砂糖や酢を小さじ1程度加えてもおいしいです。

クロックムッシュ風ハムチーズトースト (1個分)

材料	分量
食パン(8枚切り)	1枚
卵	1個
牛乳	50ml
塩	少々
ハム	2枚
ピザ用チーズ	35g
粒マスタード	少々
バター	5g

ホワイトソースと、ハム、チーズを合わせて作るクロックムッシュを、小麦粉なしで作ってみました。

作り方

- 1 食パンを縦半分にカットします。
- 2 卵、牛乳、塩を混ぜ合わせて液体にし、食パンにかけて浸します。
- 3 フライパンにバターを入れて温め、浸しておいた食パンを弱火で1分焼きます。2の液体が残っていたら全て食パンにかけます。
- 4 1分ほど経って焼いている面の卵が固まったら、ひっくり返して火を止めます。食パンを元の形のようにくっつけ、アクセント程度の粒マスタードを散らし、その上にハムとチーズをのせます。
- 5 改めて弱火にかけて1分焼きます。
- 6 ハム、チーズが内側になるように折りたたみ、全体を弱火で焼いておいしそうなき焼き色をつけます。中のチーズに熱が伝わりトロっと溶けたら出来上がりです。



実践しよう！ かつしかルール

かつしかルールってどんな取組？

葛飾区のごみ量を減らし、資源を良質なリサイクルにつなげるため、区民・事業者・区の三者が協働して行う取組のことで、

かつしかルール ①生ごみの減量



▲かつしかルール

食べきり・使いきりメニューも活用しよう

<水きり>



生ごみを捨てる前に、ぎゅっと一絞り♪

<食べきり>



食べきれ的分だけ作って、おいしく食べきろう。残ってしまったらリメイクしよう。



<使いきり>



余ったら



細かく切って



冷凍保存
(冷凍した日付を記入)

かつしかルール ②雑紙(ざつがみ)を分別して、資源にする

雑紙とは、資源の日に出すことで、リサイクルできる紙類のことを言います。資源化された雑紙は、トイレトペーパーやお菓子の箱などに生まれ変わります♪

資源の日に出すことができる紙(一例)



パンフレット、ポスター、チラシ



トイレトペーパー、ラップの芯



手紙、封筒、ハガキ

★ビニールや金具部分等、紙以外の部分は切り取ってください。

★個人情報や塗りつぶすか切り取ってください。

資源の日に出すことができない紙(一例)

特殊加工されたもの、食べ物等の汚れや洗剤等の強い臭いがついたものは、資源になりません。「燃やすごみの日」にお出してください。



防水加工等されているもの(紙コップ、アイスクップ等)



銀コーティングされているもの(ガムの包装紙等)



水に溶けないもの(キッチンペーパー等)



圧着ハガキ(親展ハガキ等)



感熱紙(レシート等)



カーボン紙(複写伝票等)



エコライフプラザ 7月～8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。

かつしか3Rサポーターの会企画「エコ工作体験」

3Rやごみの減量について楽しく学ぶことができる「エコ工作体験」を開催します。

日時

7月19日(水) 午後3時～5時

申込み

申し込みは不要です。

当日、直接会場へお越しください。

	日	月	火	水	木	金	土
6月	25	26	27	28	29 家具・日用不用品 喫茶休業	30	7月 1
2		3 ★布ぞうり教室 (申込みは締め切りまし た)	4	5	6 家具・日用不用品 喫茶休業	7	8
9		10	11	12	13 家具・日用不用品 喫茶休業	14	15
16	17 海の日	18	19 ★エコ工作体験	20 家具・日用不用品 喫茶休業	21	22 ★夏の子ども向け講座 (申込み締め切り7/4)	
23	24	25	26	27 休館日	28	29 ★夏の子ども向け講座 (申込み締め切り7/4)	
30	31	8月 1	2	3 家具・日用不用品 ・喫茶休業 ★夏の子ども向け講座 (申込み締め切り7/4)	4	5 ★夏のエコ工作 (申込み締め切り7/4)	
6	7	8	9	10 家具・日用不用品 喫茶休業	11 山の日	12	
13	14	15	16	17 家具・日用不用品 喫茶休業	18	19	
20	21	22	23	24 休館日	25	26	
27	28	29	30	31 家具・日用不用品 喫茶休業	9月 1	2	

★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