



ごみ減量で地球を守ろう!

東京港内の新海面処分場は、23区の最後の埋立処分場です。長く使うためにも、地球の温暖化を防ぐためにも、一人ひとりができることから始めてみませんか。

今号の主な記事
・「食べのこし^{ゼロ}応援店」を応援! 「もったいない」をなくそう
・ご家庭からの粗大ごみは、インターネットまたはファクスで、日にちに余裕をもってお申し込みを!

発行日 令和3年3月5日
編集・発行 杉並区環境部ごみ減量対策課・杉並清掃事務所・方南支所

年4回(6・9・12・3月)各5日発行

「食べのこし^{ゼロ}応援店」を応援! 「もったいない」をなくそう



けやき庵(南阿佐ヶ谷)パン屋



ジュール ヴェルヌ コーヒー
JULES VERNE COFFEE(高円寺)カフェ



申しん坊(阿佐ヶ谷)居酒屋



イル ドージェ
IL DOGE(高円寺)イタリアン



▲このステッカーが目印です!



マグノリアカフェ(阿佐ヶ谷)カフェ



グランパツクシ(永福町)イタリアン



テックス メックス
Tex Mex ダイナー
バーボンハウス(高円寺)
メキシコ料理



京八(八幡山)中華

※1~4面の写真は、撮影時のみマスクを外していただいております。

「せっかく作った料理を最後までおいしく食べてほしい」「食べきれないと思ったら、気軽に相談してください」「この活動がもっと広まって、食品ロスが減ったらいいですね」という声を寄せてくれた「食べのこし^{ゼロ}応援店」のみなさん。

区と一緒に食品ロス削減に取り組んでいる「食べのこし^{ゼロ}応援店」は390店になりました。みんなで「食べのこし^{ゼロ}応援店」を応援して、「もったいない」をなくしましょう!

食べのこし^{ゼロ}応援店HP↓



「食べのこし^{ゼロ}応援店」と一緒に「もったいない」をなくそう!

「食べのこし^{ゼロ}応援店」では、食品ロスを削減するために、様々な工夫をしています。
今回は、西荻窪のパン屋「藤の木」に、その工夫をお聞きしました。



【西荻窪】
パン屋
藤の木

Q1 なぜ、食べのこし^{ゼロ}応援店に登録しようと思いましたか。

「食品ロスはゼロです!」と、にっこりとお話ししてくれた店長の下田さん。

以前働いていたパン屋で、余ったパンなどを廃棄していたのを見て心苦しく感じていたため、自分のお店では「廃棄をゼロにする」ことを実践しているそうです。



看板商品の
ラスク

食パンの耳
が大変身!

Q2 食品ロスを減らすために、どんな取り組みを行っていますか?

サンドイッチを作るときに切り落とす食パンの耳を、色々な味のラスクにリメイクして商品化したところ、今では看板商品に!

パンが余ってしまったときには、フードシェアリングアプリ「TABETE」(タベテ)にお得な価格で出品しています。以前は従業員が余ったパンを持ち帰り、それでも残った分は捨てていましたが、サービスを導入してから廃棄することが無くなりました。

タベテ 【TABETE】とは∞

まだ「安全に」「おいしく」食べられるのに、お店で売り切るのが難しい食事をアプリでお得に買えるサービスです!

※区では、TABETEを運営する(株)コーキッキングと協定を締結しています!



未来の地球を救うこどもたちへ 絵本を読んで、「もったいない」を考える旅に出かけませんか

「むぎーちゃんともったいないのたび」



【あらすじ】お母さんはぼくがのこすといつも「もったいない」っていうけど、ぼくがのこすとなかこまるのかな? ゆう君の疑問に答えるため、小麦のむぎーちゃんと一緒に旅に出るお話です。

杉並区
ごみ減量
対策課で
配布中!

絵本の
電子版は、
こちらから!



● 食品ロス 一人の意識が変えていく (ペンネーム HARU)

● 残すなら 最初に言おう「少なめで」 (ペンネーム 食品ロスをなくそう)

「ごみパッケン中学生版」で募集した、食品ロス削減川柳をご紹介!

食材を無駄にしない!

「食べきりレシピ」でおいしく食品ロス削減!

キャベツの芯がおいしく変身!

✦キャベツの芯のチーズリゾット



固くて食べにくい芯を使って…



このレシピを
教えてくれたのは…

管理栄養士

沼津 りえ先生
区内で料理教室
「COOK会」主宰

- ✦ 材料 ✦
- キャベツの芯(100g)、冷ごはん(100g)、牛乳(150ml)、粉チーズ(大さじ2)、ベーコン(1枚)、オリーブオイル(小さじ1)、塩・こしょう(各少々)

作り方(1人分)

- 1 キャベツの芯は粗みじん切りにする。
- 2 ごはんは水で洗って水切りしておく。
- 3 ベーコンは5ミリ幅に切る。
- 4 フライパンでオリーブオイルを熱し、キャベツ、ベーコンをよく炒める。
- 5 牛乳とごはんを加えて、ひと煮立ちしたら、粉チーズを入れ、塩・こしょうで味を調える。

広報番組「すぎなみスタイル」で、「食べきりレシピ」をご紹介します!
ユーチューブ 杉並区公式チャンネルで3月15日からご覧いただけます。



✦バナナの皮フリット



✦ 材料 ✦

- 熟したバナナの皮(3~4本分)、グラニュー糖(適量) 揚げ油(適量)
- 【フリット用衣】
薄力粉(60g)、片栗粉(20g)、ベーキングパウダー(小さじ1/2)、水(90ml)
- <仕上げ用>
粉砂糖、蜂蜜、チョコレートソース(お好みで)



いままで
捨てていた
バナナの皮が
おやつに!

あまり知られていま
せんが、バナナの皮は
栄養が豊富
なんですよ!



このレシピを
教えてくれたのは…

食べのこしO応援店

イタリアン
イル ドージュ
「IL DOGE」
(高円寺南3-45-11)
金子 紀彦シェフ

作り方

- 1 バナナの皮をカットし、グラニュー糖をまぶして約10分おく。
- 2 フリット用衣の材料をよく混ぜ合わせる。
- 3 ①に薄力粉をまぶし、②に潜らせる。
- 4 ③をカリッと油で揚げ、仕上げに粉砂糖やチョコレートソースをかけて完成!

清掃職員に聞いてみよう！

ごみ分別クイズ

クイズに答えながら、
ごみの分別に詳しく
なりましょう！



出題は、
清掃事務所
石原さん

Q1 CD、DVD、ビデオテープは
何ごみでしょう？

- ①可燃ごみ
- ②不燃ごみ
- ③ケースは資源、
本体は不燃ごみ



Q2 自家製梅酒用のびんを購入した
場合、そのびんは何ごみでしょう？

- ①可燃ごみ
- ②不燃ごみ
- ③資源(びん)



問 杉並清掃事務所・方南支所

↓答えはページ下部に

ご家庭からの粗大ごみは、インターネットまたは ファクスで日にちに余裕をもってお申込みを！

粗大ごみの申込件数が大変増えて、お申込みから収集までに日数がかかります。また、粗大ごみ受付センターへのお電話も大変繋がりにくくなっています。インターネット又はファクスでのお申込みにご協力をお願いします。

- ◆インターネット(24時間受付)
<https://sodai.tokyokankyo.or.jp/>
- ◆ファクス 03-5296-7001
- ◆電話 03-5296-5300

▼IOS版



スマートフォン
用アプリ「なみ
すけのごみ出し
達人(マスター)」
からもアクセス
できます！

▼Android版



問 杉並清掃事務所・方南支所

届いていますか？

「令和3年度版(2021年版)ごみ・資源の収集カレンダー」
を2月中に全戸配布しました！

収集曜日等に
変更はありませんが、改めて内
容をご確認ください。



配布に関する
問合せ先

株式会社 小平広告 ☎0120-944-900
午前9時～午後5時まで(土・日・祝日を除く令和3年3月31日まで。)

問 ごみ減量対策課事業計画係

衣類の拠点回収

毎月第2土曜日 午前10時～正午(雨天中止)

【回収拠点】

- 区役所中杉通り側
- 宮前図書館
- 方南会館
- 本天沼区民集会所
- 井草地域区民センター
- 永福和泉地域区民センター
- 荻窪地域区民センター
- 西荻地域区民センター
- リサイクルひろば高井戸

出し方に関する
詳細はHPを
ご確認ください



※高円寺地域区民センター(セシオン杉並)は施設
改修工事に伴う施設休館・利用制限等のため令和
3年4月～令和4年12月(予定)まで休止です。

問 ごみ減量対策課事業計画係

クイズ回答

- A1 ①可燃ごみ (☑マークのないプラスチック製品は可燃ごみです。)
A2 ②不燃ごみ (びんだけ買って来た場合は不燃ごみ。市販の梅酒の入ったびんは、資源です。)
※購入時に「食品」「製品」が入っていたが、中身を使い切り不要となった場合は資源となります。(ただし、割れたびんは不燃ごみ)

☆この「清掃情報紙ごみパックン」を読み終わって処分する時は、古紙(雑がみ)として資源回収にお出しく下さい。