



食べきり

残った食材は、上手に保存

せっかく作ったお料理。なるべく残さず最後まで美味しく食べたいですね。残ってしまったお料理や食材も上手に保存したりリメイクをして食べきる工夫を。

冷凍保存は、長期保存もできるのでおススメです。コツをつかめばとても便利です。次ページでは、冷凍（ホームフリージング）のコツをお伝えします。

★「消費期限」と「賞味期限」の違いをご存じですか？

使いきり



水きり



葛飾区の燃やすごみの約半分は生ごみ。そしてその80%はなんと水分なのです。そんな水分たっぷりの生ごみだと、重たいし臭いもでてしまいます。そこで、「水きり」とにかく水分をカットしてみましよう。

- ①野菜は、皮をむいてから洗う。
- ②水分を含んでいるごみは、捨てるまえに一度ギュッとしぼってから捨てる。
- ③ごみ箱に入れる前に風通しのよいところで乾燥させる

など、できることから挑戦してみましよう。

・賞味期限

おいしく食べることができる期限（おいしさの保障期間）

賞味期限を過ぎたからといって、すぐに捨てなければならぬ、ということではありません。

・消費期限

期限を過ぎたら食べない方がいい期限（安全性の保障期間）

早く食べてね☆



冷蔵庫チエックを習慣に

安いからといってたくさん買っても、使いきれなければ、ごみになるし、もったいないですね。それに、野菜などは新鮮なうちに食べきたいもの。

お買い物の際は使いきれぬ量を見極めて買うようにしましょう。

そのためには、お買いもの前に冷蔵庫の中身をチエックしてから出かけるようにすると、「まだあったのに、また買ってしまった」ということもなくなります。

カメラ付き携帯電話をお持ちの方は、出かける前に冷蔵庫内をパチリ。これも便利な方法です。