

エコライフプラザ通信

vol.43

〒124-0012
葛飾区立石 1-9-1
かつしかエコライフプラザ
(立石図書館併設)
TEL.03-3696-8225
編集・発行
葛飾区リサイクル清掃課
TEL.03-5654-8273

もったいない! 食品ロスを減らそう!



～白菜編～

エコライフプラザ通信では、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、毎回連載します。今回は「白菜」です♪

美肌・ダイエット・風邪予防・便秘予防

- ◆ビタミンCは、りんごや梨の5倍! ザクロやスイカの2倍!
→シミ・そばかすを防いでくれます。
→免疫力を高めてくれるので、風邪予防に効果的。
- ◆100g食べてもカロリーたったの14kcal!
- ◆たくさん含まれる水分と食物繊維で便秘改善!
- ◆生のままサラダとして食べるのがおすすめ!
加熱調理する時は、歯ごたえが残るくらいに調理しましょう。



葛飾区エコ減量推進キャラクター
DORR(ドちゃん)

冬の子どもエコ体験と使い切りクッキングを開催します!

開催日時:平成30年12月15日(土) 10時~12時

開催場所:かつしかエコライフプラザ(葛飾区立石1-9-1)

身近なものを利用した工作体験や食材の使い切り・食べきりの大切さを学ぶ親子クッキングを開催します。詳しくは、広報かつしかでお知らせします。(クッキングは11月25日号、エコ体験は12月5日号掲載予定)



ふわふわボール



余った毛糸でふわふわボールのストラップを作ります。

割の箸鉄砲



使わなくなった割り箸を使って、ゴム鉄砲を作ります。

エコキャンダル



家庭で余った食用油を使って、エコキャンダルを作ります。

クッキング



詳しくは裏面へ→