

# もったいない！ 食品ロスを減らそう！



葛飾区ごみ減量・  
3R推進キャラクター  
（Ree）ちゃん

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、連載します。

今回は「**トマト**」です♪



◆トマトは低カロリーで栄養成分が豊富な健康野菜です。

◆赤い色、リコピンは抗酸化作用があります。

そのほかにも、美肌効果・風邪予防に役立つビタミンC、老化を抑制する  
ビタミンE、塩分の排出を助けるカリウム、腸内環境を整える食物繊維な  
などをバランス良く含んでいます。

## 買い物前に冷蔵庫の中をチェック！

おいしく食べきりましょう！食材をムダなく使いきりましょう！



## 食べきり・使いきりメニューコンテスト

食品ロスを削減するため、「普段捨ててしまいがちな部分を利用したもの」、「余った  
料理をアレンジしたもの」など、食材を無駄なく使いきる料理レシピを募集します。

【対象】 区内在住・在勤・在学の方（グループ可）

【募集内容】

家庭で再現できる未発表のオリジナルのレシピ（2人分）

【応募方法】

右のQRコードから電子申請にてお申込みください。

また、募集要項に添付の応募用紙を持参か郵送またはFAX・メールでも応募できます。

募集要項は、リサイクル清掃課で配布するほか、区ホームページからも取り出せます。

【応募締切】

令和3年7月26日（月）（必着）

【審査方法・発表】

東京聖栄大学・東京聖栄大学附属調理師専門学校による審査を経て、10月3日（日）の  
「ごみ減量・清掃フェア」にて入賞作品のレシピのパネル展示、「広報かつしか」、  
「区公式ホームページ」に掲載します。入賞者には図書カードを贈呈します。

【募集要項配布・応募・担当課】

〒124-8555 葛飾区役所リサイクル清掃課（区役所4階409番）電話 03-5654-8273

FAX 03-5698-1534 メールアドレス 060800@city.katsushika.lg.jp



▲令和2年度最優秀作品  
「ブロッコリーの  
芯の豚肉まき」



▲電子申請は  
こちらから