

なま うん どう げん りょう

生ごみ「3キリ運動」でごみ減量!!

使いキリ

献立

買い物前に在庫チェック

残った食材を買く保存!

必要な分だけ購入!

食品を必要な分買う
食品を賢く**使いキリ**

- 1 出かける前に冷蔵庫チェック!
- 2 献立を考えて、使うものだけ買いましょう。
- 3 残った食材は、次回使う大きさにカットして保存。

食べキリ

肉じゃが

残った料理

豆腐、ねぎ、ほうれん草、残りモノ

たまご

肉じゃがりメイク 卵とじ丼

カレー

カレーチャーハン カレーうどん

余ったおかずで別メニュー!

もったいない!が合言葉
工夫して**食べキリ**

- 1 作りすぎない。
- 2 冷蔵・冷凍した食材・料理は早めに食べきる。
- 3 残った食材・料理は、アレンジして新メニューに。

水キリ

ぎゅっとひとしぼり!

一晩おいて水きり!

一晩おいて乾燥!

生ごみの80%は水分
水キリで簡単減量

- 1 ひとしぼりで臭い予防!!
- 2 ひとしぼりで、ゴミ袋も軽〜く燃えやすく!!
- 3 三角コーナーや水切りネットなどを便利に活用。