

**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  
 ・やってみよう! フードドライブ  
 ・知っていますか? 消費期限と賞味期限の違い

発行日 令和3年6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



**やってみよう!**

**フードドライブ**

**フードドライブとは?**

フードドライブとは家庭で使いきれない食品(未利用食品)を持ち寄り、福祉団体や施設などに寄付する活動です。

杉並区での活動は2面へ

**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、杉並清掃事務所 濱中さん

次の3つの分類のうち、どれにあてはまるでしょうか?  
 a 可燃ごみ b 不燃ごみ c 資源(プラスチック製容器包装)



プラスチック製の保存容器やジッパー付き保存袋



汚れていない発砲スチロールや気泡緩衝材(プチプチ)



汚れの取れないプラスチック製容器包装

問 杉並清掃事務所・方南支所

↓答えはページ下部に

**知っていますか? 消費期限と賞味期限の違い**

**消費期限** = 安全に食べられる期限

**賞味期限** = おいしく食べられる期限



期限を過ぎたら、食べないようにしてください。お弁当やケーキなど、傷みやすい食品に表示されています。



期限を過ぎても、すぐに食べられなくなるわけではありません。スナック菓子など、傷みにくい食品に表示されています。

「賞味期限切れ」  
 = 「廃棄」  
 ではありません。



すぐ食べるときは、スーパーなどで陳列棚の手前から購入しましょう! 売れ残りを防ぎ、食品ロスの削減につながります。

杉並区からのお願い  
**すぐ食べるなら手前からとってね!**  
 食品ロスの削減にご協力ありがとうございます。 杉並区

▲区と協定を結んでいるセブン・イレブン(区内)で、上記のポップを掲示予定です! 問 ごみ減量対策課管理係

**クイズ解答**

A1 a 可燃ごみ A2 c 資源(プラスチック製容器包装) A3 a 可燃ごみ

資源(プラスチック製容器包装)とは 商品が入っているプラスチック製の「容器」や「包装」で、中身の商品を出したり、使ったりした後に不要になるもの。♻️マークが目印です。  
 ※発砲スチロールや気泡緩衝材等のように♻️マークがないものもあります。  
 ※♻️マークがあっても汚れが取れないものは、可燃ごみとして出してください。

## ★もったいないをありがとう★

区では、食品ロスの削減と食品の有効活用のため、フードドライブを実施しています。「買いすぎてしまった」、「もらったけど多くて食べきれない…」などご家庭で使いきれない食品(未利用食品)がありましたら、下記の受付窓口までお持ちください!

### お預かりした食品のゆくえ



### 食品の条件

- 未開封で、包装・外装が破損していないもの
- びん詰でないもの
- 冷蔵・冷凍が必要でないもの
- 賞味期限が2か月以上あり、明記されているもの(国産米、塩等を除く)
- 商品説明に日本語の表記があるもの

### 【受付対象食品例】

国産米(精米から2年以内であることがわかるもの)  
インスタント・レトルト食品、缶詰、調味料、  
飲料(アルコール類は除く)など

詳しくは区のHPもしくはリーフレット(右図)をご参照ください。  
リーフレットは、ごみ減量対策課ほか区立施設等で配布しています。

詳細は区HP [フードドライブ](#)



### ★フードドライブリーフレット★



令和2年度フードドライブ受付実績  
受付人数 855人  
受付・提供食品数 6,542個  
ご協力ありがとうございました!

### 受付窓口一覧 受付時間・休業日は、各施設にお問い合わせください

施設名	電話番号	施設名	電話番号
ごみ減量対策課(杉並区役所西棟7階)	03-3312-2111(代表)	阿佐谷地域区民センター	03-3314-7211
環境活動推進センター	03-5941-8701	井草地域区民センター	03-3301-7720
杉並清掃事務所	03-3392-7281	永福和泉地域区民センター	03-5300-9411
杉並清掃事務所 方南支所	03-3323-4571	荻窪地域区民センター	03-3398-9125
杉並清掃事務所 高円寺車庫	03-3317-6771	高井戸地域区民センター(建物名:高井戸市民センター)	03-3331-7841
令和3年4月から受付を開始しました!		西荻地域区民センター	03-3301-0811

※高円寺地域区民センター(セシオン杉並)は、施設改修工事のため、令和5年4月まで休止予定です。

問) ごみ減量対策課事業計画係

## 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!

きゅうりを丸ごと冷凍! しなしなになる前に冷凍して…  
**丸ごと冷凍きゅうりのピリ辛漬**



半解凍でも、  
シャリシャリ  
した食感が  
おいしい!

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] ××××××××  
冷凍きゅうり(1本)  
◎調味料…しょうゆ(小さじ1)  
ごま油(小さじ1) 塩(小さじ1/4)  
酢(小さじ1) かつお節(1g)  
赤唐辛子(1/2本、輪切り)

### 作り方

- ①冷凍きゅうりを水でさっと洗う。
  - ②水気を拭いて、乱切りにカットする。
  - ③保存容器に入れ、◎の調味料を混ぜ合わせる。
  - ④そのまま常温で約30分～1時間置いて、味がしみたら完成!
- ※冷凍すると味がしみ込みやすくなり、時短にもつながります。

冷凍オクラは **丸ごと冷凍オクラの**  
茹ですに、時短! **梅おかか和え冷ややっこ**

×××××××× [材料] ××××××××  
冷凍オクラ(3~4本) 梅干し(1個)  
かつお節(約2g) 豆腐(1/3丁)  
(みりん…梅干しの塩加減によりお好みで)

### 作り方

- ①冷凍オクラに熱湯を回しかけ、約1分くらい浸し、水気を拭いて細かくカットする。
- ②梅干しの種を取り、かつお節と混ぜ合わせ、①と和える。(お好みでみりんを加える)
- ③豆腐の上に②を盛って完成!



冷凍オクラ  
は熱湯に  
浸すだけ!

★広報番組「すぎなみスタイル」で、「食べきりレシピ」を放映しました! ぜひ、ご覧ください。



問) ごみ減量対策課管理係