

みんなの ごちアクション 紹介します!

Gochi Action



食品ロス削減について、
もっと学んでみよう!

食品ロスしないもん

10月の「食品ロス削減月間」には、
食品ロス削減につながるごちアクションを
Instagram、X(旧Twitter)、応募フォームより応募いただきました。



写真部門



全部食べちゃえ ナゲット

普段捨ててしまいがちなブロッコリーの芯、
にんじんの皮、鶏肉の皮も、全部細かくする
ことで美味しく全部食べられちゃう!
(chikuwa_ck さん)

ジャック・オー・ランタンのお弁当

夕飯の残りご飯を使ってチャーハンに。
おかずには大根とにんじんの皮のきんぴらを
作ってみました。(tomoko さん)



野菜蒸す時は 皮も一緒に

食べられるところは無駄なくいただきます!
(赤柴 空豆さん)



ブロッコリーの茎の ザーサイ風おつまみ

友人に教えてもらってから、ブロッコリー
は茎も美味しく食べ、食品ロスを減らすよ
うになりました。(toitoito1さん)



使いかけの野菜は ひとまとめ

野菜の使いかけがひとめで分かる
ようまとめてます。(スペシャルさん)



短文部門

スーパーの食品コーナーで「てまえどり」のPOPを見かけると、
そのスーパーの食品ロスに対する姿勢に感心させられます。
私も**当日消費するものは「てまえどり」**をするようにしています。
(バタフライ0726さん)



1週間の献立を決めてから買い物に行っています。買い
物当日の献立に必要な食材は、**期限が近くて安くなって**



いる商品を積極的に買っています。食品ロスにもつながるし、必
要な食材がお安く手に入るの、
一石二鳥です!! (ぼんちゃんさん)

少し値段が高くても、食べ切れない量のものは期限の長いものを。
すぐ食べるものは**お値打ち品**を。食べ切れない場合は**すぐに冷凍**。



下処理をした上で冷凍することで、時短料
理に。食品ロスを考えることは経済的で
暮らしやすさにも繋がります。(あんこさん)

職場の飲み会では、食べ残しが発生しがち。メ
ンバーの好みに合わせてお店を選び、たくさん
食べる方に「**足りてますか?**」と声をかけるな
ど、食品ロスが減るように気をつけています。
(いぬいぬさん)



防災バックの中の非常食を半年に一度入
れ替え、**ローリングストック**を実施していま
す。定期的に防災意識も持てるので、今後
もマイルールにします。(あーこさん)



※紹介にあたり、応募いただいたごちアクションの一部を編集させていただいています