

特集 1 食から始めるエコアクション
2 港北芸術祭25周年



「広報よこはま港北区版」が
スマホやタブレット端末で読みやすくなりました



マイイロ



マイ広報紙

食から始めるエコアクション

地元で生産した食材を、地元で消費する**地産地消**。地産地消を進めることは、実は環境に優しいことを知っていますか。また、手つかず食品や食べ残しなどの**食品ロス**により、どのくらいの食べ物が無駄になっているのでしょうか。「食」をテーマに、エコな暮らし方を考えてみませんか。



地元の食材を食べよう

地産地消のメリット

- 新鮮でおいしく、旬の食材を味わえる
- 生産者の顔が見えて安心
- 食材を運ぶ距離が短いので、二酸化炭素の排出量が少なく、環境に優しい



©横浜市港北区ミズキー

区内では小松菜(新羽)や梨(新吉田)、カリフラワー(高田)などを作っているよ



地元の食材を買いに行こう JA横浜で直売しています。

| JA 横浜 | 所在地 | 日時(年末年始除く) | 問合せ |
|-------|--------------|----------------|------------|
| 日吉支店 | 日吉本町 3-31-17 | 木曜 10時～11時ごろ | ☎ 563-6161 |
| 港北支店 | 大豆戸町 207 | 水曜 10時～13時ごろ | ☎ 542-1581 |
| 小机支店 | 小机町 971-1 | 土曜 8時30分～10時ごろ | ☎ 471-8981 |

保育園で港北野菜をいただきます!

地産地消&レシピBOOK

区内の地産地消の取り組みと、港北区産の野菜を使用した保育園での食育講座のレシピを紹介する内容です。「よこはま地産地消サポート店」の情報なども掲載しています。



▶区役所企画調整係(4階42番)・保育担当(1階14番)で配布

掲載レシピを作ってみよう

小松菜とサツマイモのパンケーキ

(提供: 大倉山保育園)



クックパッドにも掲載



材料

小松菜 100グラム / サツマイモ 150グラム
絹豆腐 150グラム / 砂糖 50グラム / サラダ油 30グラム / ホットケーキミックス 200グラム

作り方

- 1 小松菜は5cm程の長さに切り、熱湯でゆで、冷水に取り水気をしぼる。
- 2 サツマイモは皮をむき、7mm角に切り、水にさっとさらす。

3 小松菜と絹豆腐をミキサーにかけ、滑らかにする。

4 ボウルに③を入れ、砂糖、サラダ油、ホットケーキミックスの順に加え混ぜる。

5 ④に水を切ったサツマイモを加え、さつくりと混ぜる。

6 温めたフライパンを、ぬらしたタオルの上で冷まし、⑤を食べやすい大きさに広げ、弱火で両面を焼く。

●問合せ 区役所企画調整係 ☎ 540-2229 fax 540-2209

食品ロスを減らそう

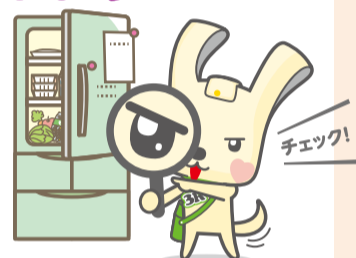
家庭から出される生ごみのうち約40%が食品ロスとなっており、市内で年間約87,000トンも発生しています。これは市民1人当たり、年間約23キログラム・約17,000円分の食料に相当します。



減らすポイント① 冷蔵庫内を「見える化」しよう

冷蔵庫を開けなくても庫内を確認できるようにしておくことで、しまったまま食べ忘れてしまう手つかず食品を減らしましょう。

- ◎消費・賞味期限を書いて目立つ場所に張る
- ◎スマートフォンなどで庫内の写真を撮り、買い物時に確認するなど



「ヨコハマ3R夢」マスコット イーオ

減らすポイント② 「食べきり協力店」を利用しよう

小盛りのメニューや食べきれなかった料理の持ち帰りなどに対応をしている飲食店「食べきり協力店」が、区内に43店舗あります。ぜひ利用しましょう。

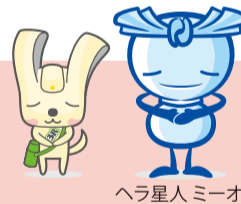
食べきり協力店 検索

このステッカーが目印



28年度 ごみの削減 目標達成

ご協力ありがとうございました。
29年度も削減にご協力をお願いします。



ヘラ星人 ミーオ

ごみと資源の総量(区民1人1日当たり)

28年度実績
582グラム
(目標587グラム)

29年度目標 579グラム
昨年度実績よりも1人1日当たり3グラム、1年間でコンビニサイズのおにぎり9個分の削減をお願いします。



横浜市 ごみ分別ゲーム 目指せ 分別マスター

正しい分別方法が学べる無料アプリです。
家族や友人と一緒に盛り上がりましょう。

iOS用



Android用



●問合せ 区役所資源化推進担当 ☎ 540-2244 fax 540-2245