


ごみを減らしましょう

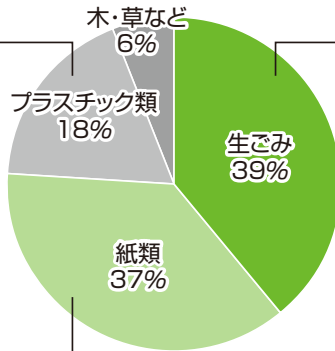
在宅時間が増えていることで
家庭ごみの量が増加しています

新型コロナウイルス感染拡大防止のための外出自粛により、自宅での食事や不要品処分などをする機会が増えたことから、家庭から出されるごみの量が増加しています。

このまま家庭ごみが増え続けると、現在の収集時間の維持が難しくなるばかりでなく、処理費用も増加してしまいます。

■プラスチック製容器包装はリサイクルを
プラスチック製の容器や包装材料は資源ごみに出しましょう。

のマークが目印です。



■水切りの徹底

生ごみの約65%は水分です。水切りを徹底しましょう。

■食品ロスの削減

買いすぎ・作りすぎには気を付けましょう。また、調理方法を工夫するなどして、食材は無駄なく使い切りましょう。

■紙類はリサイクルを

紙類の多くは、リサイクルすることが可能です。紙類は家庭ごみでなく、資源回収や地域の集団回収に出しましょう。

一人ひとりの心がけによる

ごみの減量化にご協力を

お願いします。

☎環境経済課 ☎388-1114

ちょっと実行 ずっと健康 みんなのヘルスケア

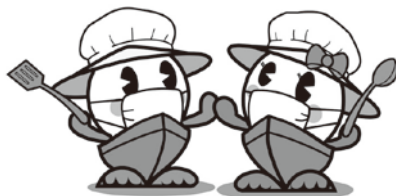
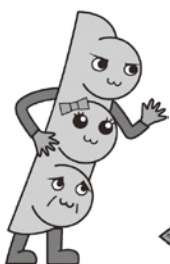
6月は食育月間
毎月19日は食育の日

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。

「食育月間」は、家庭、地域、職場など社会全体で、食育推進に取り組むための食育の強化月間です。



健康を育むには、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけることが大切です。



■一緒に食べてコミュニケーションをとろう

誰かと一緒に食事をするを「共食」といいます。共食をすることで、家族、友人などとコミュニケーションがとれて、より絆が深まります。また、一人で食べる時よりも、一段と美味しく食べることができます。

■1日3食!バランスの良い食事をしよう

甘いもの塩辛いものばかり食べていると、からだに必要な栄養素が偏って、体調を崩しやすくなります。「一汁三菜」をこころがけながらバランスの良い食事をしましょう。

また、朝食は1日のリズムをつくる基本となります。1日3食しっかり食べて規則正しい生活を送りましょう。

■岐阜県の食材を食べよう 一産地消一

岐阜県で採れた旬の食材を食べて季節を感じ、特産物や伝統料理などを通して地域への関心を深めるとともに、生産者の方に対する感謝の気持ちを持ちましょう。また、地産地消を通して生産者の方を応援しましょう。

☎健康介護課 ☎388-7171