



## 2月は「省エネルギー月間」です！

# 環境に優しい食生活を目指してみませんか？

毎年2月は、国が定める「省エネルギー月間」です。私たちの生活は、電気やガス、ガソリンなどのエネルギーによって支えられています。一方で、エネルギーを作る際に発生する二酸化炭素は、地球温暖化の原因の一つと考えられており、エネルギーを効率よく使う「省エネルギー（省エネ）」を進めることは、地球温暖化の防止や環境を守ることに繋がります。まずは身近な食生活から、省エネを心がけてみませんか？



家にある食材を確認し、使い切れる分だけ買う。



旬のもの、地域でとれたものを選ぶ。



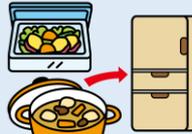
すぐに使うなら消費期限・賞味期限の近いものを選ぶ。



冷蔵庫を整理し、詰め込み過ぎない。



熱いものは、冷ましてから冷蔵庫に入れる。



消費期限と賞味期限の違いを理解し、食品を使い切る。



## ソイレンジャー参上



炊飯器は、保温時間を短くする。



ガスの炎は、鍋底からはみ出さないようにする。



根菜類の下ごしらえに電子レンジを利用する。



生ごみは、水気をよく切ってから捨てる。



食器を洗うときに水を流しっぱなしにしない。



食器や調理器具は、汚れを拭き取ってから洗う。

