

「もったいない」を「ごちそうさま」へ

使い切れない食品は
フードドライブへ

「フードドライブ」とは、ご家庭で食べきれずに余ってしまう食品を持ち寄り、福祉団体等へ寄付する活動のこと。

この仕組みにより中野区にお寄せいただいた食品は、子ども食堂等に提供し、「もったいない」を「ごちそうさま」へつなぎます。

「食品ロス」を減らす取り組みとしてご協力ください。



受付は
2か所▶

- ▶中野区リサイクル展示室（松が丘1-6-3／西武新宿線 新井薬師前駅から徒歩約5分）
▶中野区役所8階環境課（中野4-11-19／ＪＲ中央線・地下鉄東西線 中野駅から徒歩約6分）

※各受付日時は、区ホームページをご覧ください

【問い合わせ先】 中野区環境部ごみゼロ推進課(リサイクル展示室内)

☎ 03-3228-5563 FAX 03-3228-5634

電子メール✉:gomizero@city.tokyo-nakano.lg.jp



受付番号：_____

フードドライブ提供届

1 提供年月日

_____年 月 日



ごみ減量キャラクター
「ごみのん」

2 提供食品について（チェックボックスがある項目は☑すること）

（1）賞味期限が本日から2か月以上先である ☐

（2）日本語の商品説明（原材料、賞味期限など）がある ☐

（3）びん詰め、陶器やガラス製の容器に入ったものではない ☐

（4）数量 _____ 個

3 提供理由（複数回答可）

該当する番号に「○」をしてください（複数選択可）。

- （1）買い過ぎて、食べきれなかったから
- （2）多くもらって、食べきれなかったから
- （3）もらい物だが、好みではなかったから
- （4）フードドライブのことを知り、子ども食堂等に寄付したかったから
- （5）アレルギーなど、体質や体調に合わないから
- （6）非常食の入れ替えや整理のため
- （7）引っ越しなどによる整理のため
- （8）子どもの成長などにより不要になったため
- （9）その他（以下に具体的な理由をお書きください）

[_____]

ご協力ありがとうございました。

お持ち込みできる食品の条件

- ☑ 家庭で食べきれない食品
- ☑ 常温保存が可能な食品（常温：5℃～35℃）
- ☑ 賞味期限が、持参した日から2か月以上先の食品
 - ◎「年月表示」の場合は翌々月以降のもの
（例：2025年3月に持参→「2025年5月まで」のものはOK）
 - ◎米は国産のもので、精米日から1年未満のもの
（精米日を確認できない場合は不可）
 - ◎塩や砂糖、ガムは変色等していなければ持ち込み可能
（長期保存が可能で、賞味期限の表示がないため）

たとえば・・・



缶詰、乾物、乾麺、インスタント食品、レトルト食品、フリーズドライ食品、米（国産）、菓子類、粉ミルク、嗜好品（コーヒー、紅茶、緑茶など）、飲料（アルコール飲料と水は対象外）、調味料（料理酒を含む）など

！ 次のものは対象外

- × 介護食、経管栄養食
- × 生鮮食品（米を除く）
- × びん詰め、陶器やガラス製の容器に入った食品
- × 家庭ではなくお店などの事業者からの食品
- × 冷凍や冷蔵保存が必要なもの
- × 包装や外装が破損しているもの
（ただし、贈答品等で箱などの梱包が多少破損していても、中身の品物の包装や外装が破損していなければ持ち込み可能）
- × 日本語の商品説明（原材料、賞味期限など）がないもの

お持ち込みの際のお願い

食品を持ち込む際は「フードドライブ提供届」（左の別紙1）に必要事項をご記入の上、下記の受付場所にご持参ください。

お持ち込みは いずれかの窓口へ

中野区リサイクル展示室（松が丘1-6-3）

中野区役所 8階環境課（中野4-11-19）

※各受付日時は区ホームページをご覧ください。ごみゼロ推進課 ☎03-3228-5563 へお問い合わせを。

子ども食堂への寄付が目的の方は直接、各団体へ。

中野区内のボランティア団体・個人のネットワーク「こどもほっとネット in なかの」で連絡先等をご確認ください。右の二次元コードからアクセスできます。➡



◆「食品ロス」とは◆

👍 まだ食べられるのに、捨てられてしまう食べ物のこと。

日本では、

年間約 **472万**トン (2022年度)
(一人1日あたり、お茶碗1杯分(約103g)相当)

が捨てられています。その主な理由は…

食品ロスを知り、
できることを
考えてみよう!



ごみ減量キャラクター
「ごみのん」

1 期限切れ



期限が切れて、
食べずに捨てた

2 おき過ぎ



食べられる部分
まで厚くむいた

3 食べ残し



食べきれず、
残した

ごみのん **豆 知 識** ~違いを知らなきゃ、もったいない!~



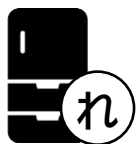
消費 期限 …「安全の期限」。期限までに食べきりましょう。【例】お弁当、ケーキ、サンドイッチなど

賞味 期限 …「おいしいめやす」。期限が過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。
見た目やにおいで判断しましょう。【例】缶詰、スナック菓子、カップ麺など

今日からできる!

れ い わ で食品ロスを防止

☆詳しくは、
中野区ごみゼロ推進課
(☎03-3228-5563)へ



冷蔵庫の中を「見える化」する

置き場を決め、食材の使い忘れや買い過ぎを防止。



今ある食材から使い切る

あまりがちな食材は、「あまりもののレシピ」の活用を。

区が提供している「あまりもののレシピ」の情報はこちら ➡



あまりにも美味しいあま
りもののレシピ、あまりに
美味しくいただけるレシピを
紹介します。



我が家(私)にちょうどいい量を

食べる量や好みにあわせて、購入・注文しましょう。

「なかの☆もったいない ばくばくパートナーズ(食品ロス削減協力店)」の情報はこちら ➡



ばくばくばくばくばくばく
ばくばくばくばくばくばく
ばくばくばくばくばくばく
ばくばくばくばくばくばく



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS

SDGsは、2030年に向けた国際社会全体の「持続可能な開発目標」のこと。「誰一人取り残さない」社会の実現を目指す17の目標(ゴール)が設定されています。

リサイクル適性(A)
この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。

この資料を活用後に処分する際は、貴重な資源として古紙の集団回収へ