



食べきり・使いきりメニューコンテスト 入賞者が決まりました

【担当課】 リサイクル清掃課 ☎ 03 - 5654 - 8273

食品ロス（食べられるのに廃棄されている食品）を削減するため、食材を無駄なく使いきる料理レシピを募集した結果、48 作品の応募があり、次の方々が入賞しました（敬称略）。

審査：東京聖栄大学・東京聖栄大学附属調理師専門学校



みっちゃんち
(クックネーム)

味噌バター サバーク

ニンジンと大根の皮を捨てずに使用して作りました



堀内 亜樹

冷蔵庫の ちょい残り解消!! 野菜くずドリア!



認定こども園すなはら 船越 はるか

柚子香る あっさり梅海苔 佃煮そうめん



▲葛飾区ごみ減量・3R推進キャラクター (Ree) ちゃん

- もうりもっともなり **使い切りハンバーグ** (クックネーム)
- 石井 絢加 **もりりミートソース**
- そら (クックネーム) **ミネストローネ**
- くるみ (クックネーム) **大根のしら玉炒め**
- ジャスミン (クックネーム) **～紅茶香る～ りんごのシャキシャキ蒸しパンケーキ**
- きゆうり大好き君 **栄養たっぷり! 皮ふりかけ** (クックネーム)
- 小島 朝陽 **お野菜たっぷりチヂミ**

入賞レシピは、区 HP の他、10月11日(水)～31日(火)に、次の場所でもご覧になれます。

- ▶ かつしかエコライフプラザ (立石1-9-1)
- ▶ リサイクル清掃課 (区役所4階409番)



▲詳細はこちら

かつしかくっくレポ

知りたいカロリーダウンのコツ

【担当課】 水元保健センター ☎ 03 - 3627 - 1911

肥満や脂質異常症などの生活習慣病予防のためには、カロリー（エネルギー）を必要以上に摂取しないことが大切です。

おいしくカロリーダウンするコツと、ぴったりのメニューを区 HP で紹介しています。



▲詳細はこちら



レンジで簡単! 豚肉と野菜のミルフィーユ

栄養価 (1人分)

エネルギー 189kcal、たんぱく質 11.9g、
脂質 11.7g、炭水化物 9.7g、食塩相当量 2.5g

——食育モニターとして活動しませんか——

全ての活動を終了した方には、クオ・カードを差し上げます。

【活動内容】

- ①今回紹介した料理の写真や感想を投稿する。
- ②支給される食事券(1,000円分)を使い「かつしかの元気食堂」を利用し、写真や感想を報告する。
- ③活動に関するアンケートに回答する。



▲①の投稿はこちら



見て・学んで、健康と景品を手に入れませんか？

かつしかの元気と健康は食生活から オンラインクイズ

【担当課】 健康づくり課 ☎ 03 - 3602 - 1268

健康的な食生活や運動について、7つのテーマのクイズを通して学びます。動画視聴後、アンケートに答えた方には、抽選で景品を差し上げます。

オンラインクイズの内容を詳しく解説した動画や「かつしかの元気食堂」については、区 HP からご覧になれます。



▲クイズ動画はこちら

かつしかの元気食堂推進協議会へご意見をお寄せください

令和5年度は、オンラインクイズをはじめとした東京聖栄大学との協働事業や認定店の PR などについて検討しました。

協議の内容についてのご意見・感想を受け付けています。区 HP から協議の内容をご確認の上、オンラインでご提出ください。



▲詳細はこちら

葛飾のものづくりを体験できる **かつしかライブファクトリー**

【担当課】 商工振興課

区内には、世界に誇る技術を持つ町工場が多くあります。「かつしかライブファクトリー」では、葛飾のものづくり文化をもっと知ってもらうために、町工場の生きる (LIVE) 姿を、実際に (LIVE) 見て、体験します。普段目にするのことがない工場内部を職人が案内し、特殊機械を使った繊細かつ大迫力の作業風景を見たり、各社の技術を生かしたワークショップでものづくりにチャレンジしたりします。



日程 10月28日(土)

【会場・内容・定員・費用】 右表のとおり

詳しい時間や対象については、かつしかライブファクトリー HP をご覧ください。

【申込方法】

10月5日(木)午前9時からかつしかライブファクトリー HP で (先着順)。

【問い合わせ】

かつしかライブファクトリー実行委員会 (株)ミヨシ内)
☎ 03 - 3692 - 0662



▲詳細はこちら

会場	内容	定員	費用
(有)アズ池田 (奥戸1-16-9)	ミニ彫刻ペンでオリジナル小物トレイ作り (2回実施)	各回 4人	2,000円
(有)海鴻社 (西新小岩5-10-3)	ステンレスボトルに名前を印刷しよう (3回実施)	各回 2人	1,000円
(有)立花製作所 (小菅2-2-13)	ファブリックアートパネルの製作 (4回実施)	各回 4人	1,000円
	ガチンコ山中塾～ペーパーコード手編み体験～	2人	1万3,200円
新越精機(株) (立石8-54-7)	アルミ製六角ミニ植木鉢を作ってみよう (2回実施)	各回 5人	2,000円
(有)坪川製箱所 (東四つ木1-22-23)	カードケースを段ボールで作ろう (2回実施)	各回 4人	500円
長坂染革(株) (堀切1-34-8)	ヌメ牛革を使って皮革染色体験しよう	5人	3,000円
(株)ミヨシ (西新小岩5-19-14)	射出成形体験 アニマルクリップ、柄の長いスプーン SNOPO (2回実施)	各回 5人	2,000円
(有)山崎精工 (東四つ木2-12-11)	お香立てを作ろう (2回実施)	各回 2人	2,000円
(有)長沢ベルト工業 (堀切3-19-4)	自分だけの本革ベルトを作ろう (2回実施)	各回 4人	3,000円
(株)日伸鉄工建設 (西新小岩4-8-5)	鉄板に溶接でお絵描き (4回実施)	各回 2人	1,000円

2社でのコラボ企画や工場見学のみ参加も募集しています。