ムーやんと一緒に学ぼう！

堺・ごみ減量4R大作戦検定クイズ！

始まるよ♪

堺市環境マスコットキャラクター
ムーやん

クリックして進もう！

スタート

これから堺市で実施している
堺・ごみ減量4R大作戦について、
検定クイズをするよ。

クイズするよ

次へ→

問題は進むごとに難しくなるよ。
君は何級までいけるかな？

いけるかな？

名人
１級
２級
３級

次へ→

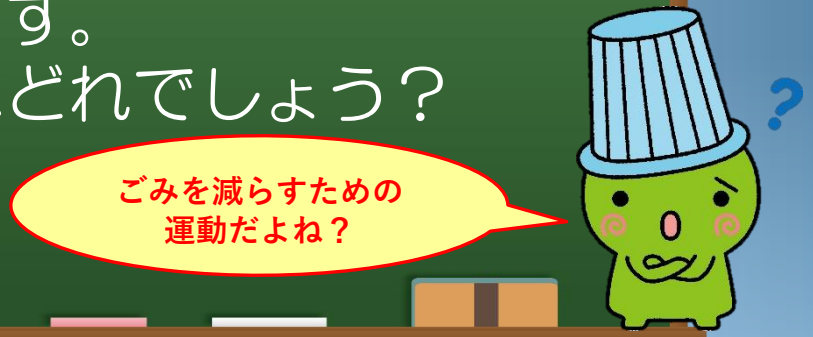
クイズは４択問題だよ。
正解と思うものをクリックしてね。
それじゃ～、クイズ スタート♪

次へ→

第１問

『ごみの４Ｒ運動』の４Ｒは４つの項目の頭文字Ｒを取ったものになります。
次の中で間違っている項目はどれでしょう？

※クリックして選んでね



- リラックス（くつろぐ）
- リデュース（減量する）
- リユース（くり返し使う）
- リサイクル（再資源化する）

正解

堺市で実施している『堺・ごみ減量４Ｒ大作戦』の目標を達成するためにごみの４Ｒ運動は必要不可欠です。

４Ｒはそれぞれ、

リフューズ（断る）
リデュース（減量する）
リユース（くり返し使う）
リサイクル（再資源化する）

の頭文字Ｒを取った呼び名になります。

次の問題に行く⇒

おっと！まちがい

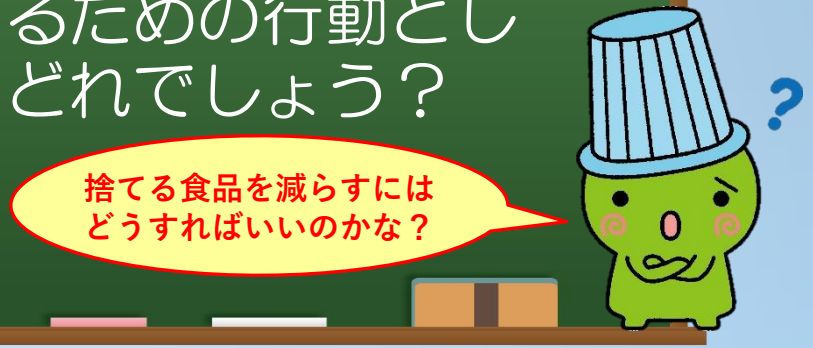
↩もういちど挑戦する

次の問題に行く⇒

第２問

家庭系ごみの減量には食品ロスが特に重要になります。食品ロスを削減するための行動としてふさわしくないのは次の内どれでしょう？

※クリックして選んでね



- 必要以上に食品を買わない
- 今まで捨てていた野菜の葉等も無駄なく調理する
- 賞味・消費期限の近い物から買う
- 作りすぎて食べきれなかったので捨てる

調理編

1 作りすぎない工夫をしよう

家族の予定や体調を把握するのが大事だけど、どれだけ食べるかの調整が難しい。少なめに作って、足りない時は常備菜を出動させよう！

常備菜 レシピ　検索

2 在庫一掃の日をつくって食べきろう

日を決めて、家にあるものだけで料理することで冷蔵庫もすっきり。余っている料理で何ができるかチャレンジしてみよう！

3 残った料理をリメイクしよう

料理レシピサイト クックパッド「消費者庁のキッチン」にリメイク料理のレシピが掲載されているよ。

消費者庁のキッチン　検索

【リメイク】ポテトのミートソースグラタン

材料（4人分）

じゃがいも	中3個
ピザ用チーズ	40g
ミートソースの残り	80～100g
パン粉	大さじ4
パセリ	少々
バター	適量

❶じゃがいもは1cm程度の角切りにして、楊枝が刺さる程度軽くゆでるか蒸す。耐熱性のグラタン皿にバターを薄く塗っておく。

❷切ったじゃがいもをグラタン皿に並べ、ミートソース、ピザ用チーズ、パン粉、パセリをのせる。

❸表面に焦げ目がつく程度、オーブンで焼く。

4 野菜はここまで食べられる！

- ほうれんそうの根元の赤い部分もきれいに洗えば食べられる。
- 大根の葉、かぶの葉、細かく刻んでちりめんじゃこやかつお節と炒めてふりかけに。
- にんじん、かぼちゃは皮まで食べられる。ピーマンの種もそのまま調理して大丈夫。
- 店で売っているニラの茎部分は切り落とさずに、そのまま全部食べられる。
- きのこの石づき、おがくずがついている部分さえとりのぞけばOK。

だいこんの葉のふりかけ※

材料
- だいこんの葉と茎一本分
- 醤油、みりん、ごま油 少々
- けずり鰹節 30g～40g（好みで）

❶だいこんの葉と茎は、フライパンに水と塩少々を入れて、沸騰したら、蓋をして蒸すようにさっとゆでる。（後で火を入れるので、少しくったりすればOK）

❷引きあげたら、少し熱を取り、軽く絞って細かくみじん切りにする。（水分はあまりないほうが良い）

❸フライパンにごま油を熱し、みじん切しただいこんの葉と茎を入れ、強火でサッと炒める。

❹醤油、みりんを加え、最後に鰹節を適当に入れさらに混ぜて、できあがり。

※記載されているだいこんの葉レシピは、公益社団法人 日本消費生活アドバイザー・コンサルタント・相談員協会（NACS）西日本支部 食活研究会様が考案したものを参考にしています。

※堺市HP掲載　『食品ロスを減らそう』より抜粋

正解

作りすぎて食べきれなかったので捨てることは誰しも経験があることです。

しかし、食べられる物を無駄に廃棄することは食品ロスにつながります。

食品ロスを削減するために次の行動を実践してみましょう。

・作りすぎない工夫をしよう。
・在庫一掃の日をつくって食べきろう。
・残った料理はリメイクしよう。

次の問題に行く⇒

おっと！まちがい

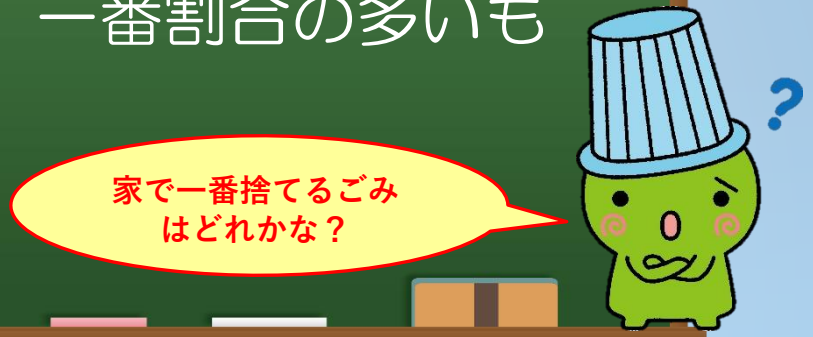
↩もういちど挑戦する

次の問題に行く⇒

第３問

　家庭系ごみにはリサイクル可能なものが全体の約4分の1含まれています。一番割合の多いものは次の内どれでしょう？

※クリックして選んでね

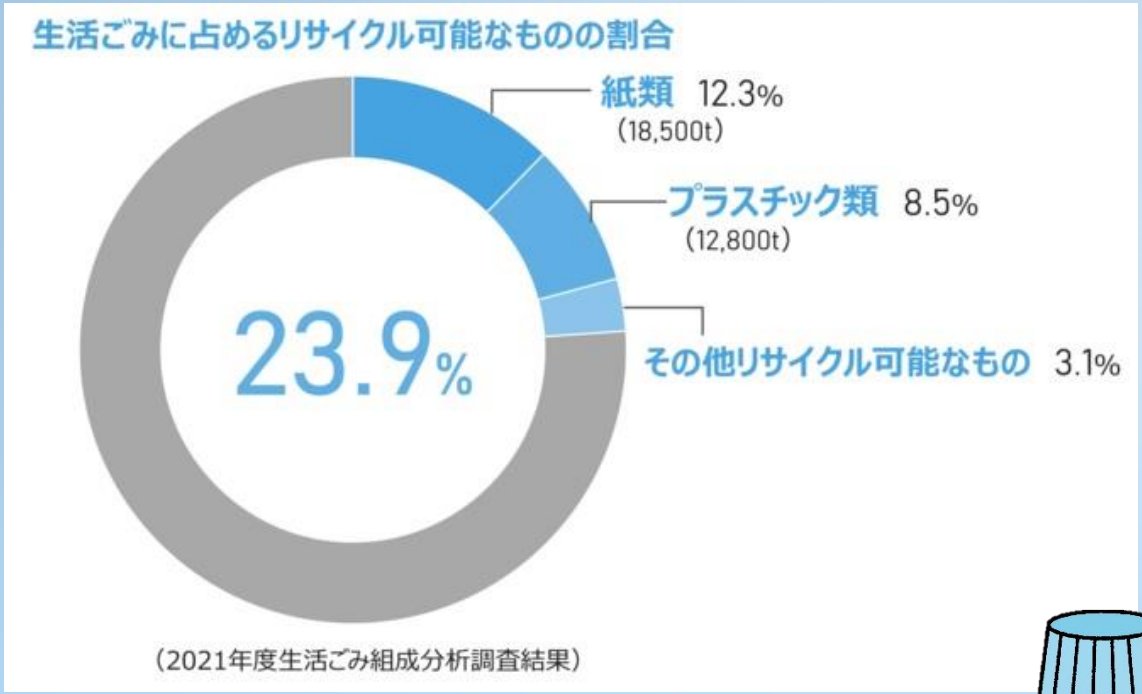


紙類

プラスチック類

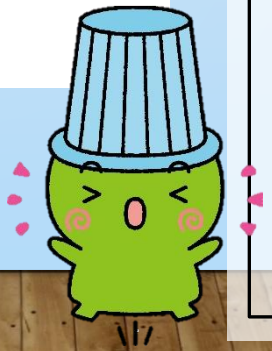
金属類

陶器類



正解

家庭系ごみにはリサイクル可能なものが全体の約4分の1（計36,100t）も含まれています。
特に割合の多いものは**紙類**、次いでプラスチック類です。捨てる前に分別方法を確認し、Recycle（リサイクル）に取り組みましょう。



次の問題に行く⇒

おっと！まちがい

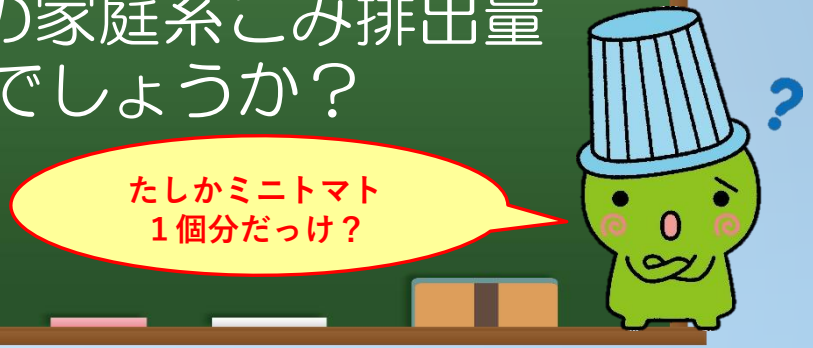
↩もういちど挑戦する

次の問題に行く⇒

第４問

市内のごみを減量するにあたって、2023年度は1人1日あたりの家庭系ごみ排出量を何g減らす目標としているでしょうか？

※クリックして選んでね



１０ｇ

１３ｇ

１５ｇ

１８ｇ

2022年度（実績値）	2023年度（新目標）
1人1日あたり家庭系ごみ排出量 617g	1人1日あたり家庭系ごみ排出量 **602g以下**
清掃工場搬入量 23.7万t	清掃工場搬入量 **23.2万t以下**

1人1日あたり15g（ミニトマト約1個分）削減

清掃工場搬入量　5,000t 削減

清掃工場搬入量は家庭と事業者から排出されるごみを合計したものです。

正解

2022年度に1人1日あたり家庭系ごみ排出量は大作戦開始時に策定した目標（2023年度の最終目標）を前倒しで達成することができました。

2022年度の実績を踏まえ、市では2023年度の目標を新たに設定しました。

現状値からさらに1人1日あたり**15g**のごみを減らすため、毎日「ミニトマト約1個分」の重さを目安に引き続きご協力をお願いします。

次の問題に行く⇒

おっと！まちがい

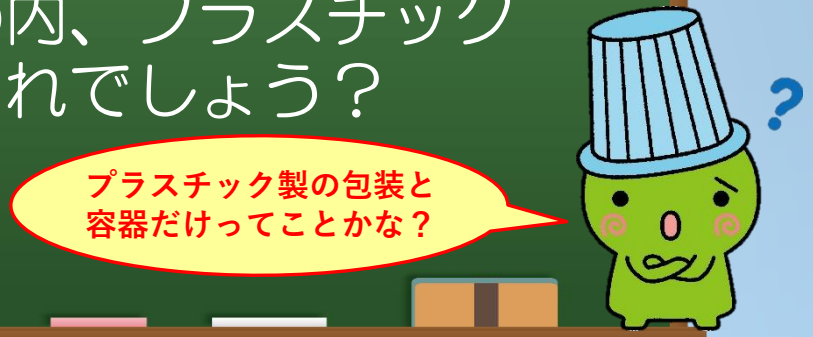
↩もういちど挑戦する

次の問題に行く⇒

第５問

　堺市では資源ごみとしてプラスチック製容器包装を収集しています。次の内、プラスチック製容器包装ではないものはどれでしょう？

※クリックして選んでね



ペットボトルのキャップとラベル

卵パック

プラスチック製ハンガー

カップ麺の容器

※堺市HP掲載　『資源とごみの分別大辞典』より抜粋

正解

ハンガーはプラスチック製品であり、プラスチック製容器包装ではありません。

他に間違えやすい物として、
・バケツ、洗面器
・食品容器
・CD/DVDケース
・ホース
・ボールペン
・おもちゃ
などがあります。

ごみを出される際はご注意ください。

結果発表に行く⇒

おっと！まちがい

↩もういちど挑戦する

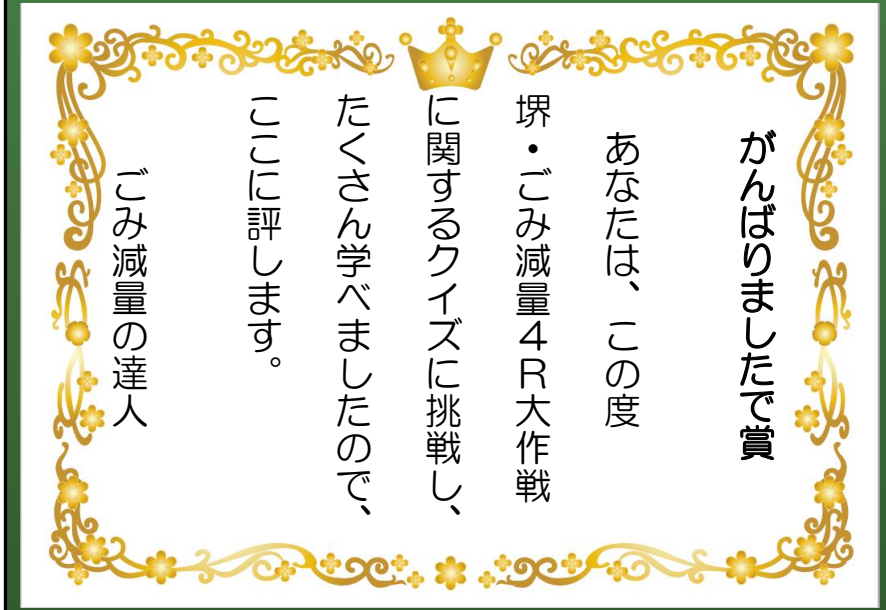
結果発表に行く⇒

クイズおわり

【　全問正解者　】	ごみ減量の達人
【　4問正解者　】	1級
【　3問正解者　】	2級
【2問～1問正解者】	3級

また挑戦してね

○はじめから
○おわる



監修：ムーやん（堺市環境マスコットキャラクター）

おしまい♪

堺・ごみ減量4R大作戦について
詳しくはこちら