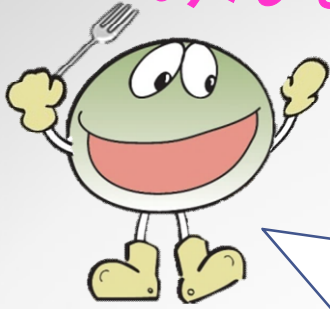


みんなで“食品ロス”を減らしましょう！



こんにちは。ぼくは「にっこりアース」。よろしくね！
みなさんは「食品ロス」って言葉知ってますか？
「食品ロス」とは、食べ残しや手つかずなど、まだ食べられるのに捨てられている食べ物のことで、毎日『一人当たりお茶碗約1杯分の食べもの（食品ロス）』が捨てられています。
「もったいない！！」と思いませんか？
みんなで、できることから「食品ロス」削減に取り組んでいきましょう。

買い物



冷蔵庫の中などをチェック！ 買いすぎ注意！

買い物に出かける前に冷蔵庫の中などをチェック！必要なものだけ買しましょう！
「安いから」の理由で安易に買いすぎる前に、食べきれるか確認しましょう。
マイバックも忘れずに！

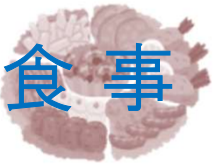
調理



食べきれ的分だけ作りましょう！

料理は食べきれ的分だけ作りましょう。
食材はなるべく使い切るように、献立や料理方法を工夫しましょう。
生ごみを捨てる時は、しっかり水切りをしましょう。

食事



残さず楽しく食べましょう！

好き嫌いなく、残さず食べましょう。
料理をおいしく食べきりましょう！

後始末



残ってしまった料理は上手に保存しましょう！

食べ切れなかった分は上手に保存しましょう！
残ってしまったら、別の料理に活用するなど、食べ切る工夫をしてみましょう！

…「消費期限」と「賞味期限」の違い…

・『消費期限』は「安全に食べられる期限」です。品質が劣化しやすい食品に表示されており、期限内に消費する必要があります。

・『賞味期限』は「品質が変わらずにおいしく食べられる期限」です。この期限を過ぎても、すぐに食べられなくなるわけではありません。

色やにおい、味等をチェックして異常がなければ、まだ食べることができます。

※消費期限と賞味期限は開封せずに記載された方法で保存した場合の期限です。

開封後は期限にかかわらず早めに食べましょう。

宴会等でも食品ロスを削減しましょう。 「3010運動」を実践しましょう。

食べきれ的分だけ注文しましょう。

※「3010運動」とは、

<乾杯後30分間>は席を立たずに料理を楽しみましょう。

<お開き10分前>になったら、自分の席に戻って再度料理を楽しみましょう。

ご協力
よろしくお願いします。

