

おいしく残さず 食べきろう！

「どさんこ愛食食べきり運動」実施中！

【宴会5箇条】

- ① まずは、**適量注文**
- ② 幹事さんから「おいしく食べきろう！」の**声かけ**
- ③ 席を立たずにしっかり食べる「**食べきりタイム!**」
- ④ 食べきれない料理は**仲間で分け合おう**
- ⑤ 目指すは完食！！でも**食べ過ぎ注意**
ゴミと身体のダイエット



おいしく残さず 食べきろう！

「どさんこ愛食食べきり運動」実施中！

食べもののもったいない話

☆世界の食料の
1 / 3にあたる
約13億トンが
毎年捨てられています。
先進国は消費に近い段階で多く
捨てられています。



☆日本でまだ食べられるのに
捨てられる食品ロスは

年間 523 万トン!



1人1日、お茶碗1杯分の
ご飯を捨てている量に相当

おいしく残さず 食べきろう！

「どさんこ愛食食べきり運動」実施中！

【家庭5箇条】

- ① **買いすぎない**
お出かけ前に冷蔵庫確認
- ② **作りすぎない**
残ったらリメイク・冷凍保存
- ③ **むきすぎない**
野菜の茎や皮も有効利用
- ④ **捨てすぎない**
賞味期限を正しく理解
- ⑤ 「もったいない」
「ありがとう」を大切に