

今日から実践！

食品ロス削減

美味しく残さず食べ切るぞ！

宴会五箇条

①まずは、**適量注文**

幹事さんから

②「おいしく食べきろう！」
と声かけ

③席を立たずにしっかり食べる
「食べ切りタイム！」をつくろう

④食べ切れない料理は
仲間で分け合う

⑤目指すは**完食！**
食べすぎには注意

乾杯後 **30**分
お開き前 **10**分
をしっかり食べる

「30・10運動」もあるギョ！

チャレンジ!

食べ切り実践チェック!

買い物に出かける前に**冷蔵庫**
を確認

ばら売り、量り売りを利用して
必要な分だけ購入

週に1回は「**冷蔵庫一掃デー**」
消費期限が近い食材使い切り

自分の**食べられる量 (適量)**
を見つける

いつも捨てていた部分を工夫
して**食材を使い切る**

まだ食べれるのに廃棄される食品「食品ロス」は日本では年間 621 万トンで
一人 1 日、お茶碗 1 杯分のごはんを捨てている量に相当します。

お問い合わせ

石狩市企画経済部農政課 0133-72-3161