

食べものの「もったいない」を  
なくすために

# 残しま宣言

## 外食時には…

- 一. 食べ切ることができる量を注文します！
- 一. 宴会時に食べ切りを声かけします！
- 一. グループ間で料理をシェアします！
- 一. 食事を楽しむ時間をつくります！  
※開始後30分、終了前10分など
- 一. 注文した料理は食べ切ります！



ていたん

食べものの「もったいない」を  
なくすために

# 残しま宣言

## 家庭では…

- 一. 必要以上に買いすぎません！
- 一. 買った食材は使い切ります！
- 一. 作った料理は食べ切ります！
- 一. 生ごみを捨てるときは水を切ります！
- 一. 賞味期限と消費期限の違いを理解します！



ブラックていたん