3週間目！くじけず、がんばろう！
必要なものだけ買い物しよう！

3週間目

日付	捨てたもの	種類	量(g)	理由	感想
8月17日（月）	牛肉スライス	①購入したもの	100g	冷凍していたが、保存期間が長すぎてひからびた	冷凍庫の奥に入ってしまい、存在を忘れていた

種　類：①購入したもの　②調理したもの　③いただきもの　④自家栽培　⑤その他
**量　**：重さを量れる場合は、量ってください。

※11ページの記入例を確認しよう！！

3週間目！くじけず、がんばろう！
必要なものだけ買い物しよう！

3週間目

日付	捨てたもの	種類	量(g)	理由	感想

合計	手つかず食品	g	捨ててしまった食べ物の金額	円
	食べ残し	g	捨ててしまった食べ物の金額	円

1週間の振り返り

・安くなっていてつい買ってきたが、買いおきがあった。（記入例）

ポイント

頑張ってるね！
ゴールまで
もう一踏ん張り！
買い物の仕方の
くせなどは
あったかな？