

外食編

1 店選び

食品ロス削減に積極的に取り組む店を選ぶ

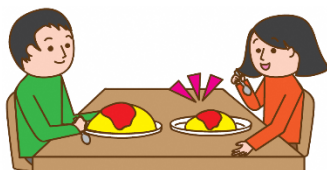
例 料理の量を選べる店



2 注文

食べられる分だけ注文する

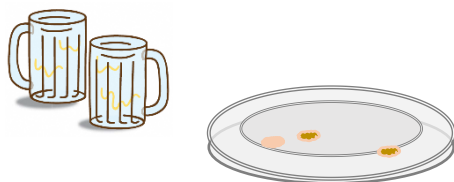
例 小盛りメニューやハーフサイズを活用



3 食事

料理をおいしく食べきる

例 みんなでシェアして食べきり



宴会編

1 味わいタイム

例 乾杯後 30 分はできたて料理を楽しむ



2 楽しみタイム

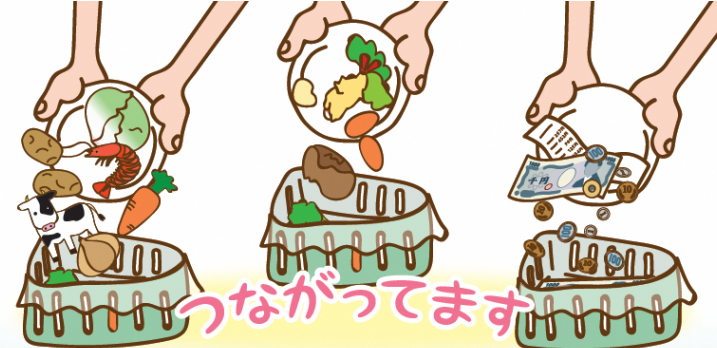
例 料理を食べることも忘れず、全員で親睦を深める



3 食べきりタイム

例 お開き前の 10 分間は、もう一度料理を楽しむ

例 幹事は「食べきり」を呼び掛ける



あなたも1日でお茶碗 約1杯分の食べものを無駄にしているかも?!

大切なのは、一人一人が「もったいない」を意識して行動すること

日本では、食べられるのに捨てられる食品、いわゆる「食品ロス」が年間 600 万トン以上発生しています。

食べ残しも食品ロスになります。食べ残しのないよう行動してみませんか。