

さんまるいちまる
**宴会で3010運動を実践したら
 家庭では3つの「きる」を実践しよう!**

1つめの「きる」 **食材は使い「きる」**

▶ **食材はムダなく使いましょう**

●野菜などを切ったり、皮をむいたりするときは、工夫をして捨てる部分が少なくなるようにしましょう。

▶ **食材は必要な分だけ買いましょう**

- 買い物前に冷蔵庫の中身などをチェックして、残っているもの、残りそうなものは買うのを控えましょう。また、定期的に冷蔵庫の中身をチェックして、消費期限が近い食材を使いきる日を作ってみましょう。
- 買い物前にメニューを考えて、メモを作ってから出かけると、 unnecessary 買い物が控えられます。また、すぐ使う食材は、期限の近いものを買うことで、店舗での廃棄が減って、地域全体のエコにもつながります。



2つめの「きる」 **料理は食べ「きる」**

▶ **作った料理は残さずおいしく食べましょう**

●作りすぎてしまわないよう、家族の予定や人数、それぞれの家族の適量に合わせて作りましょう。ただし、食べ過ぎには気をつけましょう。

▶ **作り置きができる料理は、
 毎日少しずつ食べて食べきりましょう**

●料理が残ってしまったら、冷凍保存したり、少しアレンジを加えて違う料理にするなどして、食べきる工夫をしてみましょう。



3つめの「きる」 **生ごみは水気を「きる」**

▶ **三角コーナーや水切りネットを使って、
 生ごみの水気をきりましょう**

- 生ごみの重さのうちの約8割は水分となっています。きちんと水気をしぼってからごみに出せば、ごみの重量を減らせるだけでなく、生ごみを燃やす際のエネルギーも節約できます。余計な水分を含ませないように、生ごみには水がかからないようにしましょう。
- 生ごみの水気を手を汚さずにしぼるための器具なども売られていますが、ご家庭にある物を活用する方法として、不要なペットボトルなどでも水気をきるすることができます。

▶ **さらに一工夫して生ごみを減らしましょう**

●野菜くずや果物の皮は乾かしてからごみに出しましょう。
 新聞紙に載せて室外の風通しの良いところに置いておくと早く乾燥します。



料理はおいしく残さず食べよう!

さん まる いち まる

3010 **運動で**
食品ロス削減!

12月・1月は「もったいない!料理は食べきる強化月間」

今日の宴会からスタート!

さん まる いち まる
3010
運動

宴会における大量の
 食品ロスを減らすため
 最初の**30**分
 最後の**10**分

みんなで食べる時間を設けましょう

