

# 食べきり宣言を しましょう。



食べものに、  
もったいないを、  
もういちど。  
NO-FOODLOSS PROJECT

## にいまる いちまる 20・10運動

— 「20・10運動」は宴会時の食べ残しを減らす運動です。 —

会のはじまり、  
**20分**は  
自分の席で料理を  
楽しみましょう。



会の終わり、**10分**は  
自分の席に戻って、  
料理を楽しみ  
ましょう。



Neera

温かいものを  
温かいうちに

食べきれない  
分は、他の方に  
譲りましょう。



残さず  
食べよう!



### 家庭での食品ロスを減らしましょう。

毎月第2、第4土曜日は  
**冷蔵庫クリーンデー**

期限の近い食品を使い、冷蔵庫の中を  
きれいにしましょう。

**食べ切れる量を作る**

自宅での食事を作る時は、家族の  
人数や食べ切れる量を考えながら  
献立をたて、腹八分目を目指して、  
楽しい食事にしましょう。