

残さず食べよう！

さんまる いちまる 30・10運動

宴会でおしゃべりに夢中になり、お料理を残してしまったことはありませんか？

せっかくのお料理をおいしく食べきるために、ちょっとした工夫をしてみましょう！

30・10運動を実践してみよう

①食べきれる分だけ注文しましょう

・多いお料理、苦手なお料理はみんなでシェアしましょう

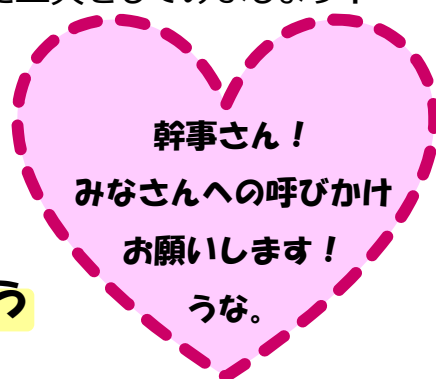
②乾杯後30分は席を立たずに料理を楽しみましょう

・乾杯後30分は、できたてのお料理を楽しみましょう

③お開き前10分はもう一度料理を楽しみましょう

・お開き前10分は、自分の席へ戻りましょう

・幹事さんは「食べきり」を呼びかけましょう



広がる30・10運動

30・10(さんまる・いちまる)運動とは、宴会時に乾杯後30分と終了前10分は自席で料理を楽しむことを呼びかける運動です。食べる時間を確保することにより、食べ残しを減らすことができます。食品ロスの問題を知ってもらい削減していくために、30・10運動が考案され、全国でこの取り組みが広がっています。

宴会や会食での食べ残しを減らすため、一人ひとりが「もったいない」という意識を持ち、30・10運動を実践しましょう。

ごちそうさま



成田市HPもご活用ください！

成田市環境部クリーン推進課
☎0476-20-1530



家でもできる！

食品ロス削減

10月は「食品ロス削減月間」で、10月30日は「食品ロス削減の日」です。

2022年度の日本の食品ロス量は約472万トンと推計され、これは世界の飢餓に苦しむ人々への食料支援料(約480万トン)とほぼ同等に相当します。

日本の食品ロス量を国民1人あたりに換算すると、お茶碗1杯分(約103グラム)が毎日捨てられていることになります。日本は食料自給率が低く、コストをかけて多くを輸入に依存しながら、毎日大量の食品ロスが発生しています。

あまった食品の処分は、地球環境の負荷になり、余分な食品の購入は、家計の負担に直結します。日々の生活で、食品ロスを減らす工夫をしましょう！

「生ごみ3きり運動」
できることから始めよう！

②「食べきり」

料理は残さず食べきろう

- ①お家では
料理は食べきれる量だけ作り、残さず食べる
余ったおかずは、アレンジして食べきる
- ②外出時は
食べきれる分だけ注文し、残さず食べる

①「使いきり」

食材は無駄なく使い切ろう

- ①冷蔵庫チェック
買い物前に冷蔵庫の食材をチェック
- ②買いすぎない
まとめ買いは避け、ばら売りや量り売りを利用する
- ③調理で工夫
野菜の葉や皮、切れ端をすぐ捨てず
何かに利用できないか考えて、無駄なく使う

③「水きり」

生ごみを出すときは水気を切ろう

- ①濡らさない
野菜のへたなど使わない部分は洗う前に切り落とす
- ②ひとしぼり
生ごみを出す前に「ぎゅっ」とひとしぼり
- ③乾燥させる
お茶がら、果物の皮などは、一晩乾燥させる