

# 毎月19日は「食育の日」です！

## 年末年始の食品ロスに気を付けよう ⚠

12月に入り、年末年始も近づいてきました！今年は3年ぶりの制限のない年末年始です。忘年会や新年会、おうちでご馳走を食べる機会が増えますが、食べ残しを少なく、おいしく食べきれよう意識してみましょ！

### ～宴会食べきり5か条～

- ①まずは適量注文！
- ②幹事さんから「おいしく食べ切ろう」の声かけ
- ③「食べきりタイム」の設定  
30・10（さんまるいちまる）運動・・・最初の30分と最後の10分は料理を楽しみ、食べ残しを減らしましょう！
- ④食べきれない場合は仲間とシェア
- ⑤目指すは完食！  
でも食べすぎには注意 ⚠

なよろごう

