

毎月19日は「食育の日」です！

10月は食品ロス削減月間です



この機会に
意識してみませんか？

「食品ロス」とは、**本来食べられるもの**を捨ててしまうことです！
日本では年間612トンの食品ロスが発生しており、
一人あたりおにぎり約1個を毎日捨てている計算になります。



家庭で削減！

買い物前に冷蔵庫を確認！
メモ・写真などに残して
必要な分だけ買い物しよう。



すぐに食べる予定がない場合は
小分けにして冷凍しよう。



外食・宴会で削減！

30・10を意識しよう。
最初の30分は「味わいタイム」
お開き前の10分は「食べきりタイム」



小盛り・ハーフサイズなど
食べられる量を選んで
注文しよう。