

やまぐち食べきっちょる運動

うんどう
キレイに食べきって
自分も地球も作達人も
みんなが笑顔になれる。

た のこ
食べ残しを減らして、
おいしく、ぜんぶ、たべちゃろう



みんなへのお願い

うち お家では

- 必要な料理の材料を必要なだけ買おう!
- 料理の材料は、全部使いきろう!
- 料理は、全部食べよう!
- 余った料理は、別の料理にチェンジ!

みせ お店では

- お店の人に聞いてみよう!!

た おお
食べられないほど多いときは、
→「小盛りにできますか？」

た おも
食べられないと思ったときは、
→「〇〇を入れないでもらえますか？」



お問い合わせ先

山口県食品ロス削減推進協議会
 (山口県廃棄物・リサイクル対策課)
 〒753-8501 山口市滝町1-1
 TEL : 083-933-2992

どんなお店や
食べきりアイデアがあるか
しらべてみてね!

URL

Click!!

お家では、いつもぜんぶ、おいしく食べきっちゃう？

家族みんなでチェック☑してみてね



- お買い物するときは、お家にある料理の材料をチェックして、必要なものだけ買っている。
—買う物をメモしていくと忘れないよ！
- 料理の材料は無駄なく、全て使いきって調理している。
皮や芯も食べられるときは、使っている。
—野菜の皮や芯も工夫したら、食べられるものがあるよ！
- 食べる人数や体調に合わせた量を盛りつけている。
—食べ物に感謝して、みんなで一緒においしくいただく！
- 料理が余ったら、別の料理などに有効活用している。
—アイデア次第でいろいろな料理になるよ！
(例：余ったおでん→炊き込みご飯に)

いくつチェックができたかな？

4つ全部チェックできたら、お家ではいつもおいしく、ぜんぶ、食べきっちゃう！
チェックができない項目があったら、どうしたらチェックできるか考えてみよう！

知っちゃった？

日本人は一日あたり 給食1食分を捨てている



① 一人あたり1日に
約2,400キロカロリーの食べ物を購入

② 食べている量は
約1,800キロカロリー

