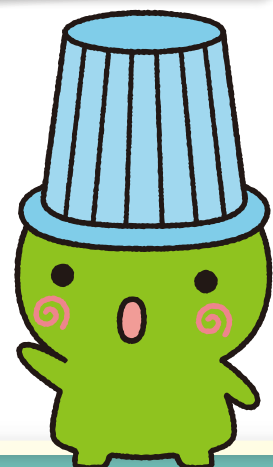


食ロス「無」チャレンジ!

～家庭では～

「もったいない!」=食品ロスを減らし、
日常生活で毎日おいしく食べきろう!



買い物編

～必要な食材を、必要なだけ～

◆事前に冷蔵庫の在庫をチェック!

普段から整理整頓!
レシートを扉に貼って在庫
管理するのもいいですね。



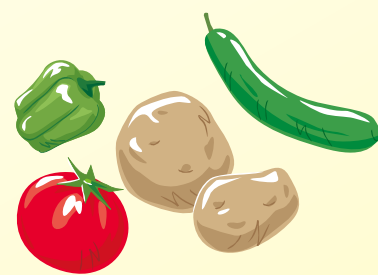
◆買い物メモを作ろう!

買い過ぎ防止につながります。



◆適量の買い物を!

バラ売り、少量パックなどを利用しましょう。



◆食材に賞味(消費)期限を書こう!

一目でわかれば期限切れを防げますね。



調理編

～食材を使いきり、適量を作ろう～

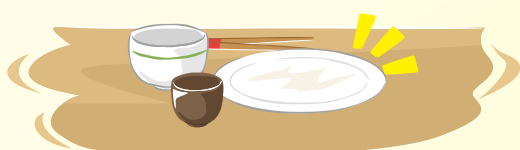
◆食材は丸ごと使用!

栄養たっぷりの皮や芯も利用
した調理を心がけましょう。



◆家族が食べきれぬ量を把握!

食べる分だけ作る、盛りつける
ようにしましょう。



◆余った物を有効活用!

食べ残ったおかずを他の料理に
アレンジして2度おいしく!
小分け・冷凍保存の活用で、
賢く食べきりましょう。



◆食品ロス削減レシピ掲載「クックパッド
『消費者庁のキッチン』」(公式ページ)
【<https://cookpad.com/kitchen/10421939>】