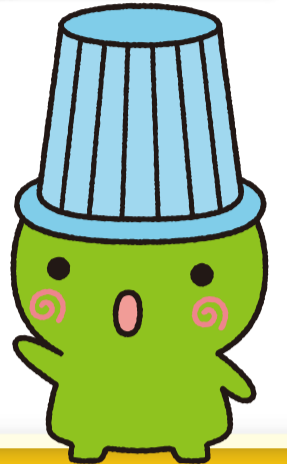


# 食ロス「無」チャレンジ!

～外食時は～

「もったいない!」=食品ロスを減らし、  
外食時でも残さずおいしく食べきろう!



## 個人でも・宴会でも

～おいしく食べきるために～

◆予約時や注文時には、  
好みなどを伝え、  
適量を注文しましょう。



◆メニューを注視!

「小盛り」「ハーフサイズ」の有無の確認、  
また「ご飯を少なめに」などの希望を  
お店の人へ伝えてみましょう。



◆持ち帰りOKならその活用を! (※)

※持ち帰りの際は、持ち帰って良い物、消費期限、持ち帰り後の管理方法などをお店に確認し、  
持ち帰った後は自己責任で適正管理を徹底しましょう。

## 宴会編

さんまる・いちまる

# 残さず食べよう! 「30・10運動」

「30・10(さんまる・いちまる)運動」とは、宴会時に食べ残しを減らす運動です。



幹事さんからの声かけで、  
食べることに集中する時間  
をつくり、  
「おいしく・楽しく・残さない」  
宴席としてください。

幹事さんの  
声かけが鍵!

★食べきれる量を注文 ★食べられない物は先に伝える

宴会  
はじめの  
30分  
**味わいタイム**  
乾杯後30分間は  
できたての料理を味わう



30分間は席を立たずに  
食事を楽しんでください!

宴会  
なかば  
**楽しみタイム**  
おしゃべりなどで、  
親睦を深める



食べきれない料理があれば、  
隣のテーブルへ!

宴会  
おわりの  
10分  
**食べきりタイム**  
お開き前の10分間は  
もう一度料理を楽しむ



席に戻って、おいしく  
食べきりましょう。