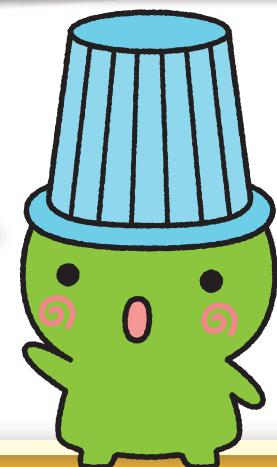


# 食べ残しは「無」がええやん! プロジェクト

～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

～おいしく食べるために～

◆予約時や注文時には、  
性別や年齢層、  
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!

### ★食べられる量を注文 ★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  
でき立ての料理を味わう



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  
となりば、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。