

# 10月は ～ 3 R 推進月間～ 食品ロス削減月間 です！



## 家庭でできる食品ロス削減

### ☆ お買い物に行く前に・・・

- ・ **冷蔵庫を整理して**必要なものをチェックしよう！



### ☆ お買い物に行ったら・・・

- ・ すぐ食べる食品は「**てまえどり**」！（賞味期限が近いものから）
- ・ **買いすぎないよう注意**しよう！

### ☆ 調理するときは・・・

- ・ **食べきれ分だけ**作ろう！
- ・ **残った料理はリメイク**しよう！

### ☆ 外食するときは・・・

- ・ **3010運動**※で食べ残しゼロにしよう！

※「3010運動」とは、宴会や会食などで最初の30分間と最後の10分間は  
自席でお料理を楽しむことで食べ残しを減らす運動。

～食品の期限表示を  
正しく理解しよう！～



「**賞味期限**」は、おいしく食べること  
のできる期限。過ぎててもすぐに食べら  
れないということではありません。  
※「**消費期限**」とは異なります。

## おいしく 楽しく 食べきろう！

### 【問い合わせ先】

盛岡市環境部資源循環推進課

〒020-8531 盛岡市若園町2番18号 TEL019-626-3733

「盛岡市」は「全国おいしい食べきり運動ネットワーク協議会」に参加しています。

めぐるちゃん（ごみ減量・  
リサイクルシンボルキャラクター）

