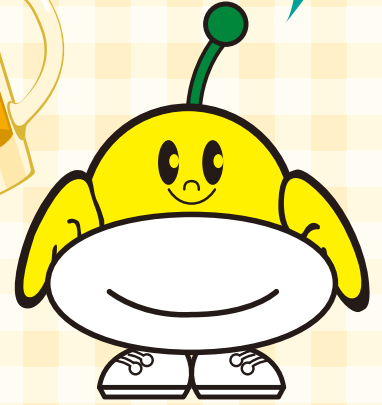
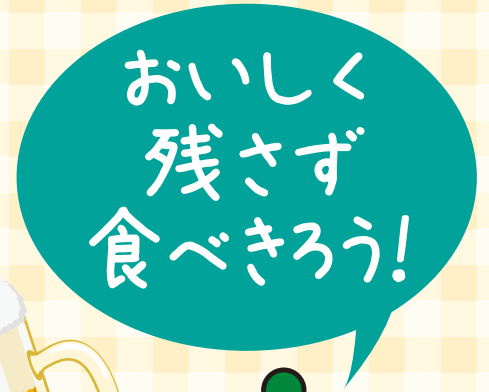


全てに感謝！

# 食べ残し ゼロ



ふくしまから はじめよう。キビタン

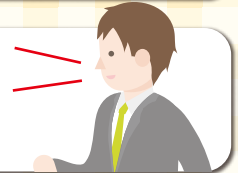


## 宴会5箇条

1 適量・好みに合った注文をしましょう。



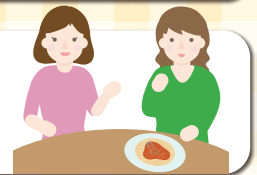
2 幹事さんから「おいしく食べきろう!」と声かけをしましょう。



3 開始30分、終了10分は、席を立たずにしっかり食べる「食べきりタイム!」にしましょう。



4 食べきれない料理は仲間で分け合いましょう。



5 それでも、食べきれなかった料理は、お店の方に確認して持ち帰りましょう。



問合せ先

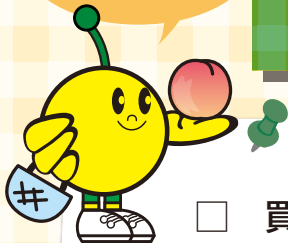
福島県生活環境部一般廃棄物課 福島市杉妻町 2-16 電話 024-521-7172  
福島県は「全国おいしい食べきり運動ネットワーク協議会」に参加しています。

全国食べきりネット

検索



いくつできて  
いるかな？



# 実践チェック!!

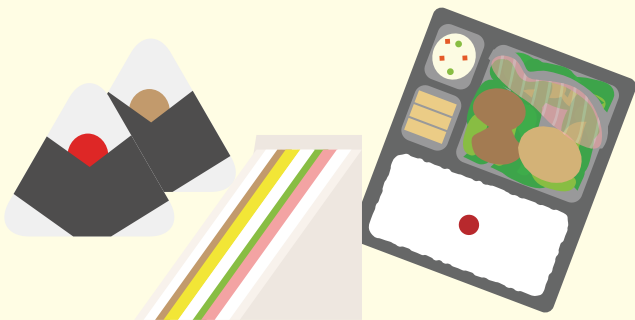
今日からチャレンジ!  
家庭でも食べ残しゼロ!

- 買い物に出かける際は、冷蔵庫の中身を確認している。
- 買い物メモを用意し、不要な買い物は控えている。
- バラ売り、量り売りを利用して必要な分だけ購入している。
- 冷蔵庫にある食品の消費期限・賞味期限を定期的に確認している。
- 家族の予定を把握し、必要な分だけの料理を作っている。
- 自分や家族が食べきれぬ適量を知っている。
- 葉や皮など、食材の捨てていた部分を工夫し、使い切っている。
- 食材の使い切りを意識し、保存方法を工夫している。



## 消費期限

品質の劣化が早い食品に表示され、「安全に食べられる期限」のため、それを過ぎたものは食べないようにして下さい。

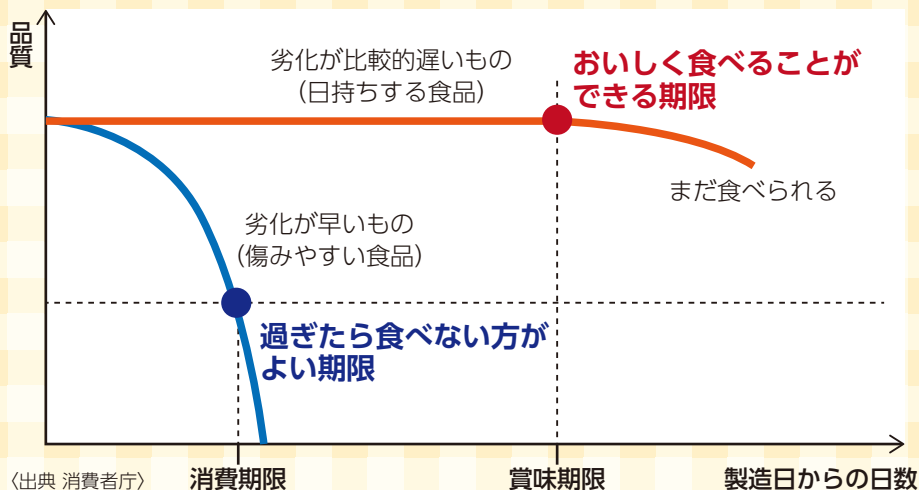


## 賞味期限

品質の劣化が比較的遅い食品に表示されている「おいしく食べられる期限」であり、それを過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。賞味期限を過ぎた食品については、見た目や臭いなどで判断しましょう。



## 消費期限と賞味期限のイメージ図



## 注意!

どちらも袋や容器を開けないままで、書かれた保存方法を守って保存していた場合です。一度開けてしまった食品は、期限に関係なく早めに食べきるようにしましょう。