

食品ロス^{しょく ひん}を減らすためのチェックリスト

☐ 買い物^{か もの}の前に、冷蔵庫^{まえ れいぞうこ}をチェックする

☐ 賞味期限^{しょうみ きげん}と消費期限^{しょうひ きげん}について知る

☐ すぐ食べるものは棚^{たな}の手前から買う

☐ 使う分^{つかぶん}、食べられる分^{たべられるぶん}だけ買う

☐ 野菜^{やさい}の皮^{かわ}をむきすぎない・切りすぎない

☐ 食べきれる量^{りょう}の料理^{りょうり}を作る

☐ 好き嫌い^{すききら}をなくす

☐ 残りものは別の料理^{べつ りょうり}へ変身^{へんしん}させる

☐ 外食^{がいしょく}で注文^{ちゅうもん}しすぎない

☐ 生ごみ^{なま すいごみ}の水分^{すいぶん}を切って捨てる

賞味期限^{しょうみ きげん}と消費期限^{しょうひ きげん}について正しく知ろう!

賞味期限^{しょうみ きげん}

おいしく食べることができる期限^{きげん}

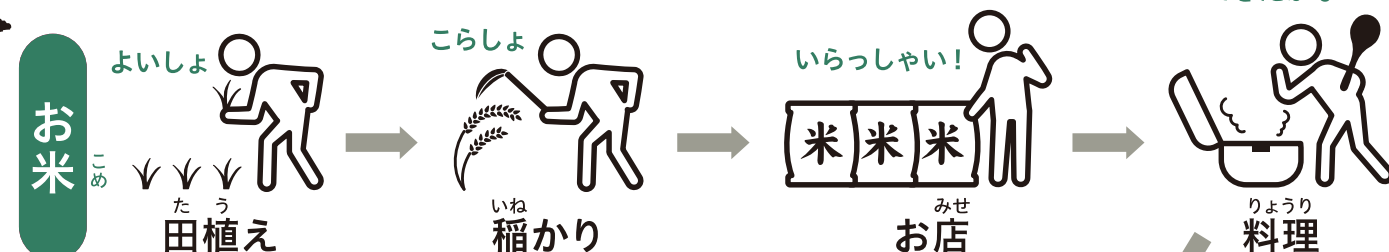
消費期限^{しょうひ きげん}

過ぎたら食べないほうがいい期限^{きげん}



ふたつの期限^{きげん}の違い^{ちがひ}を知って、食品ロス^{しょくひん}を減らそう!

● ありがとうの気持ち^{きもち}を込めて、大切に食べよう!



食べ物^{たもの}は、みんなのところへ来るまでに、たくさんの人^{ひと}とかかわり、長い旅^{ながたび}をします。料理^{りょうり}を作ってくれた人や食材^{しょくざい}に感謝^{かんしゃ}の気持ち^{きもち}をもって大切にいただきましょう。それが食品ロス削減^{しょくひん さくげん}にもつながります。



食べものにはたくさんの人の気持ち^{きもち}がこもっています。

なるほど!



食品ロス^{しょく ひん}を減らすために^へ 君^{きみ}にできることはな^なあ〜に?

3ページ目^めのチェックリスト^めを見て考えてみよう^{み かんが}。



食品ロス^{しょく ひん}を減らすための取り組み^{と く}

【お店の取り組み^{みせ と く}】

てまえ えら
手前から選ぶだけなら
かんたん
簡単にできるね!

てまえどり

しょうひん て まえ き げん みじか じゅん なら
商品は手前から期限の短い順に並んでいます。
すぐに食べるときは手前から選ぶことで、
しょうひん へ
食品ロスを減らすにつながります。



商品の値引き^{しょう ひん ね び}

しょうひ ぎ げん みじか いち ぶ しょうひん ね び
消費期限が短くなった一部の商品を値引き
して買いやすくすることで、食品ロスが出ない
ようにしています。

お買得品

半額!

3割
引き

セール品

みせ まいにちなん こう
お店では毎日何個売れるのかを予測して食
べ物を仕入れているけど、売れ残りそうなとき
は値引きしているんだって。

【八戸市の取り組み^{はちのへ し と く}】

エコ料理教室^{りょう り きょう しつ}

かわ しょう
やさいを皮ごとつかった料理など、食
品ロスが少ないレシピについて楽し
く学ぶ料理教室を開さいしています。



りょう り
エコ料理の
レシピはコチラ



エコなレシピや アイデアの紹介^{しょう かい}

しょうひん へ
食品ロスやごみを減らすことにつな
がるエコなレシピやアイデアを募集
し、すぐれた作品をホームページで
しょうかい
紹介しています。



か こ さくひん
過去の作品は
コチラ



セブン-イレブン



はちのへ し ない
八戸市内のスーパー



値引き^{ね び}シール^{しーる}をはっているよ。
お店ではこんな

買った^かつてすぐに飲むとき、
きみはどの牛乳^{ぎゅうにゅう}を選ぶ^{えら}ぶ?

