

ご家庭で

買い物にでかけるときや料理を作るときに、
次のことに気を付けましょう。

今日からあなたもチャレンジ！ 食べきり実践チェック表

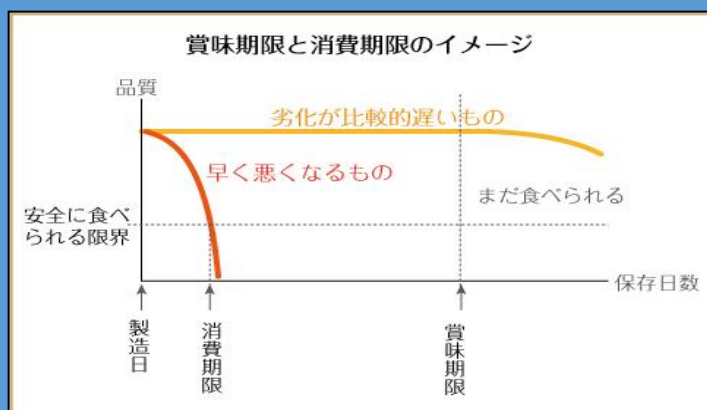
- 買い物に出かける前に、**冷蔵庫を確認**しましょう。
- **ばら売り、量り売り**を利用して必要な分だけ購入しましょう。
- **週に1回は「冷蔵庫一掃デー」**（消費期限が近い食材を使い切る日）を設定しましょう。
- 自分が食べきれる量（適量）を見つけましょう。
- 家族の予定を把握し、**必要分だけ料理を作りましょう**
- いつも捨てていた部分を工夫して、**食材を使い切り**ましょう。
- 使い切り、食べきりを意識して**食材の保存方法を工夫**しましょう。

食品の期限表示を正しく理解しましょう

食品の期限表示は、「**賞味期限**」と「**消費期限**」の2種類があります。

「賞味期限」は、『おいしく食べることのできる期限』です。

この期限を過ぎても、すぐに食べられないということではありません。



四国・愛媛



恵み、めぐるまち、まさき。

10月は「食品ロス削減月間」です

10月31日は
食品ロス削減の日

おいしく 楽しく 食べきろう!!!



食べ物を無駄にするのは、もったいない!
食品ロスを減らすために、一人ひとりが
できることから始めましょう!



松前町「おいしい食べきり運動推進店」
募集中!!

*詳しくは、松前町公式ホームページから、「おいしい
食べきり運動推進店」登録要領をご参照ください。

愛媛県食品ロス削減推進協議会
松前町保健福祉部町民課



松前町は、「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。

思ひ、めでたき、まきぎ