

10月は
食品ロス削減月間です



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！

おいしく
楽しく
食べきろう！！

全国キャンペーン

全国おいしい食べきり運動
ネットワーク協議会

問い合わせ先

全国おいしい食べきり運動ネットワーク協議会

土浦市環境衛生課

〒300-8686 土浦市大和町9-1

TEL 029-826-1111

[http:// info.pref.fukui.lg.jp/junkan/tabekiri/network/](http://info.pref.fukui.lg.jp/junkan/tabekiri/network/)

全国食べきりネット

検索



©土浦市

家庭

買い物にでかけるときや料理を作るときに以下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。

