



土浦市民の皆さん！！

# 「おいしく残さず食べきろう！」運動の実践

食べられるにもかかわらず捨てられてしまう食品ロスを「もったいない」の気持ちで皆さんが協力して減らすことにより、本市における一般廃棄物の減少を図り、食品ロス削減を推進します。

## ★おそとで！残さず食べきろう 30・10 運動

会食や宴会のとき、食べ残ったものを見て「もったいない」と思ったことはありませんか？

会食、宴会時での食べ残しを減らすために、ぜひ、お仲間や職場などの宴会から、食品ロス削減の取組みにご協力ください。

以下について取り組んでみましょう。

- 1 注文の際に**食べられる分だけ注文**しましょう。
- 2 **食事が始まってから（乾杯後）30 分間**は席を立たずに料理を楽しみましょう。
- 3 **お開き前 10 分間**は自分の席に戻って、再度料理を楽しみましょう。
- 4 料理がたくさん残っているテーブルから、**少ないテーブルへ**料理を分けましょう

☆代表者（幹事）さんの一声！が肝心です☆

- 1 会食をはじめる時

『ここで、ご出席の皆さまに、「残さず食べよう 30・10 運動」をご案内いたします。30・10 運動とは、食べ残しを減らす運動です。最初の 30 分間とお開き前の 10 分間は自分の席について料理を楽しみ、「もったいない」を心がけ、食品ロス削減の取組みにご協力ください。』

- 2 宴会終了 10 分前

『皆さまにお知らせいたします。間もなくお開きの時間となりますので、今一度自分の席に戻り、料理をお楽しみください。』

## ★おうちで！残さず食べきろう 30・10 運動

食品庫の中、冷蔵庫の中を見て、食べないで捨ててしまうものを「もったいない」と思ったことはありませんか？

以下について取り組んでみましょう。

- 1 **使うものだけを買う**ようにしましょう。
- 2 残さず、**食べきり**ましょう。  
⇒余り食材が別料理に変身！（クックパッド「消費者庁のキッチン」）
- 3 **10 日と 30 日**は食品庫と冷蔵庫の**整理**をしましょう！
- 4 **賞味期限**と**消費期限**を正しく理解しましょう。  
※賞味期限とは・・・おいしく食べられる期限 ※消費期限とは・・・安心して食べられる期限
- 5 **フードバンク**の活動に協力しましょう。  
⇒**きずな BOX** は土浦市役所 1 階ボラの店とコープつちうら店にあります

※フードバンクとは・・・安全上は問題がなくても廃棄される食品の寄付を受け、無償で必要な人や団体に提供するボランティア活動

受入れられる食品  
常温保存可能、未  
開封で賞味期限が  
2ヶ月以上残って  
いるもの

※詳しくは  
土浦社会福祉協議会  
ホームページで！



問い合わせ先 土浦市役所 環境衛生課