

おいしく 楽しく 食べ切ろう！

# 食品ロス削減

日本の食品ロスの量は年間約 472 万トンで、全世界の食料援助量とほぼ同じといわれています。1 人当たりで換算すると、茶碗約 1 杯分の食べることのできる食品が毎日廃棄されています。

食品ロスを減らすため、一人一人ができることを実践しましょう。  
問合せ 廃棄物対策課 ☎ 35-4395

## 宴会で食品ロス削減

忘年会や新年会のシーズンが近づいてきましたが、楽しい宴会の前に少しでも食品ロス削減について考えてみませんか。

### サンマルイチマル 3010 運動

宴会の際に最初の「30 分」と最後の「10 分」は席を立たずに料理を楽しもうというのが「3010 運動」です。乾杯前とお開きの前の「おいしく食べ切ろう！」といった声掛けが効果的です。

#### はじめの 30 分

乾杯後 30 分は席を立たず、周りの人と出来たての料理を味わいましょう。苦手な料理は早めに他の人に譲りましょう。

#### お開きの 10 分前

残った料理はみんなで分け合って食べましょう。どうしても食べきれなかった場合は、持ち帰り用の容器を用意してくれる場合があるので、確認しましょう。

### 食べ切れる量だけ注文

注文する前にテーブルの上を確認し、食べ切れる量だけ注文しましょう。コースの場合は、参加者の好みや年齢層に合わせてお店やメニューを選びましょう。

### 歓談タイムには

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に料理を分けましょう。

## 自宅で食品ロス削減

### 買い物するとき

使い切れる分だけ購入しましょう。買い物に行く前に、家にある食材の種類や量を確認し、買い物当日に使う食材は、商品棚の手前にある商品を選ぶ「てまえどり」\*、を心掛けましょう。

※賞味・消費期限の迫った商品を積極的に選ぶこと。

### 保存するとき

その日に使わない食材は、新鮮なうちに食材に合わせた下処理をして冷凍すると、長く保存できます。

### 調理するとき

食べ切れる量だけ作りましょう。それでも残ってしまったら、次の日のお弁当に入れたり、別の料理にアレンジしたりしましょう。市ホームページでアレンジレシピを紹介していますのでご覧ください。



ID: 2781

## 家庭に眠っている食品はありませんか？ フードドライブにご協力を！

フードドライブは、家庭で余っている食品を集め、それらをまとめて必要としている団体などに寄付する活動のことです。食品ロスを削減するだけでなく食品を必要としている方への支援にもつながります。

期 間 毎月 5 日～ 11 日

実施場所 イオン岩見沢店 1 階食品レジ横（大和 4-8）

寄 付 先 こども食堂げんき（こども食堂げんきを通じ、必要としている団体へ提供）

受け付けできる食品 次のすべてに該当するもの

- 未開封
- 賞味期限の表示があり、残り期限が 1 カ月以上（お米は受け付け時点で精米から 2 カ月以内）
- 保存方法が要冷蔵・冷凍でない常温保存
- 製造者または販売者が表示されている
- 成分表示またはアレルギー表示がある

【例】お米、お菓子、乾麺、缶詰、調味料、ジュース、インスタント食品、フリーズドライ食品、のり、粉ミルクなど

受け付けできない食品 生鮮食品、手作りの品、アルコール類（みりん・料理酒を除く）、冷凍食品、サプリメント、お米券などの金券類

