

# 食品ロスを減らそう！

～**外食編**～

## 入店時 店舗選び

★料理の量を選べるお店や食品ロス削減に配慮したお店を選ぶ。

## 注文時 適量注文

★食べきれぬ量だけ注文、小盛メニューも。苦手な食べ物は最初から除く相談を試みるのも良いでしょう。

## 「30・10 運動」

って、知っていますか？

…「さんまるいちまる」運動と読みます。  
開始後**30**分間と終了前**10**分間は、席に着いて料理をしっかり食べましょう。宴会のときは、「おいしく食べ切ろう！」の声かけも。

## 料理が余ったら 持ち帰りの相談を

★品質上傷みにくい料理は、持ち帰りに対応しているお店もあります。持ち帰りは自己責任で。



小田原市環境部環境政策課

# 食品ロス

もったいない！



食品ロスとは、食べられるのに捨てられる食べ物のことだよ。



日本の食品ロス(令和4年度)

年間 **472万トン**



小田原市では、家庭から出される燃せるごみの約1.5割が食品ロス



食べ物が不足している国への世界の食料援助量の約1.2倍

\*豆知識\*

日本の食品ロスの量は、一人一日あたり

茶碗約**1杯のご飯の量に近い量。**



小田原市環境部環境政策課

# 食品ロスを減らそう！

～**家庭編**～

## その1 冷蔵庫・家庭内の在庫管理

★買い物前、在庫や消費期限をチェック！

## その2 計画的な買い物

★必要以上の買い過ぎは、食品ロスのもと。

## その3 使いきり

★調理の際、野菜の皮や茎など食べられる部分はとことん使い切る。栄養も満点！

## その4 食べきり

★料理は食べられる量だけ作る。余ったら、アレンジしたり、小分けにしたりして冷凍庫で保存。

## その5 期限表示を理解しよう！

「賞味期限」と「消費期限」の違いは？

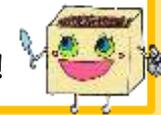
「消費期限」=食べても安全な期限

「賞味期限」=おいしく食べられる期限

## 余ってしまった食材で楽しく堆肥化！

どうしても余ってしまった食材や野菜くずも段ボールコンポストを使えば有効な資源に生まれ変わることができます。

環境政策課で無料配布中(新規の方)！



小田原市環境部環境政策課