

終わりの 10分

席に戻って
残さず食べよう！



幹事さん
必見！



さん まる いち まる

実践編

3010運動

宴会時の食品ロスを削減しよう！

歓談に入る前

はじめの
30分

今日の宴会は、「食」に感謝し、「もったいない」の気持ちをもって、料理をおいしくいただき、食品ロスを減らす「3010運動」を実践したいと思います。最初の30分は、自分の席をなるべく離れずに、ゆっくりと会話と料理を楽しみましょう！

30分経過



それでは、30分経ちましたので席を移動し、ご自由に親睦を深めてください。終了10分前に今一度、お声がけいたしますが、料理を食べながらご歓談ください！

宴会終了前

終わりの
10分

それでは、終了10分前となりましたので、皆さまご自分の席にお戻りください。まだ料理が残っているようでしたら、食事をしましょう！

料理はおいしく残さず食べよう！

さん まる いち まる

3010

運動で

食品ロス削減！



エコーな
青森に！

もったいない・あomor県民運動
キャラクター「エコー」

上記を参考に取組を呼び掛けて
くださるようご協力をお願いします。

リサイクル適性(A)
この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。

ミックス
FSC
C111907

もったいない・あomor県民運動

はじめの 30分

会話と食事を
楽しもう！



食品ロス削減のために さん まる いち まる 「3010運動」で 宴会時の食べ残しを 減らそう！

3010運動とは、**会食、宴会等の乾杯後の30分と**

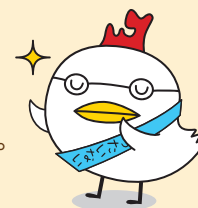
お開きの10分は自分の席に座り、

おいしく**料理を食べる**ことで、
食品ロスの削減を図る運動です。

宴会時の**食べ残しを減らす**ため、

料理を作ってくれた方への感謝を込めて

3010運動に取り組みましょう！



もったいない・あおもり！
「おいしい食べきり」

三箇条

- 其の一 **料理は「味わう」べし**
- 其の二 **宴会は「楽しむ」べし**
- 其の三 **料理は「食べきる」べし**

やって
みよう！

食べきり
注文！



外食&テイクアウトでの「食品ロス」を減らそう。

食べ残しの食品ロスを減らそう。

外食産業での「食品ロス」はその多くが食べ残しです。
最初から適量を注文して改善しよう。

外食時は食べ切って、無理なら持ち帰りで。

適量を注文する「食べきり注文」を心掛けよう。きれいに食べきれば、自分もお店の人も気持ちがいいです。

テイクアウトも食べきれる適量で注文。

つつい多めに購入しがちですが、注文時に一度、食べきれるかどうか、ムダがないか考えよう。

家庭
では

3つの「きる」を
実践しよう！

1つの「きる」 **食材は使い「きる」**

- ・食材はムダなく使いきろう
- ・食材は必要な分だけ購入しよう



2つの「きる」 **料理は食べ「きる」**

- ・作った料理は残さずおいしく食べよう
- ・作り置きができる料理は、毎日少しずつ食べて、食べきるようにしよう



3つの「きる」 **生ごみは水気を「きる」**

- ・三角コーナーや水切りネットを使って、生ごみの水気をきろう
- ・野菜くずや果物の皮は乾かしてから捨てよう

