

松本市発!!

残さず食べよう!

食べものに、
もったいないを、
もういちど。
NO-FOODLOSS PROJECT

30・10 運動

さんまる いちまる

- 「食品ロス（食べられるのに捨てられてしまう食べ物）」を減らすための運動です。
- 「おそと」と「おうち」のそれぞれで心がけていただきたいことを、「30・10（さんまる・いちまる）」をキーワードにPRしています。



宴会で、お酒を注ぎに席を離れたまま話し込んでしまい、料理を残してしまった。
無理して全部食べると、太ってしまいそうだなあ…

おそとで残さず食べよう! 30・10運動



注文の際に
適量を注文
しましょう。



乾杯後
30分間は
席を立たず
料理を楽しみ
ましょう。



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。

- ・幹事さんからの声掛けがポイントです!
- ・宴会では、事前にお店の方に男女比や年齢構成をお伝えしておくことで、料理の量を調整してもらえることがあります。



冷蔵庫の奥から、傷んだ食品が出てきた…
ブロッコリーの茎は硬くて食べづらいから、捨ててしまおうかしら…

おうちで残さず食べよう! 30・10運動



毎月30日は
冷蔵庫クリーン
アップデー



毎月10日は
もったいない
クッキングデー

冷蔵庫の賞味期限・消費期限の近いものや野菜・肉等の傷みやすいものを積極的に料理しましょう。

今まで食べられるのに捨ててしまいがちだった野菜の茎や皮などの可食部を活用して、「もったいないクッキング」を実施しましょう。

やってみよう!
もったいないクッキング

食材を無駄なく使う
コツがたくさん!

「子どもたちと一緒に学んでいます!」
保育園&小学校への環境教育

子どもとその保護者の意識・行動に高い効果が表れています!

「もったいない」を「ありがとう」へ
まつもと「城のまち」フードライブ

NPO法人フードバンク信州と協働で取り組んでいます。