

食品ロスを減らす大作戦 チェックリスト

① 家庭でできること（おうちの人にも聞いてみよう！）

ご飯は残さず食べる

💡「おいしい！」って気持ちで、食べ残しゼロを目指そう。

食材をまるごと使い切る

💡野菜の皮や茎も捨てないで、料理に使ってみよう。

残った料理を大変身させる

💡たとえば、昨日のカレーを、今日のカレーうどんに。残り物をリメイクして、最後までおいしく食べよう。

食べる分だけ作る

💡家族の予定や体調に合わせて、食べきれぬ量を作ろう。

できたら に
チェックしてね！



② 外で食べるとき

食べきれぬ量を注文する

💡お腹のすき具合に合わせて、「小さめ」や「ハーフサイズ」を選んでみよう。

食べきれなかったら聞いてみる

💡残った料理は、お店の人に「持ち帰ってもいいですか？」って聞いてみよう。

③ 買い物のとき

冷蔵庫の中を見てから買い物に行く

💡何が残っているか、チェックしてから出かけよう。

必要な分だけ買う

💡「これくらいなら食べきれぬな」って考えて、買いすぎに注意しよう。

④ みんなで協力すること！

余った食品を寄付する

💡家で余っている食べ物（缶詰など）を、フードドライブに出してみよう。
困っている人に届けることができるよ。

💡神奈川県じょうほうのフードドライブの情報はここから見れるよ。
ぜひチェックしてね！



🔍 神奈川県 フードドライブ 検索

<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/bs5/sdgs-fooddrive-a.html>



神奈川県PRキャラクター
かながわキンタロウ