

おうち
家庭で実践！／

さんまる いちまる

残さず食べよう！30・10運動

さんまる

3

毎月30日

冷蔵庫
クリーンアップデー

冷蔵庫の中にある消費期限、
賞味期限が間近な食材から
使いましょう！



信州「エコ・クッキング」
ハンドブックはこちら↓



いちまる

1

毎月10日

もったいない
クッキングデー

皮・茎・葉までおいしく
使い切りましょう！



長野県PRキャラクター「アルクマ」
©長野県アルクマ

おうち 家庭で食品ロス削減チェックシート



買い物編

☐ 買い物前に冷蔵庫をチェックしたり、買い物リストを作ったりするなど、計画的な買い物をする

☐ 消費期限・賞味期限間近な食品から購入する

外食編

☐ 人数や年齢、好みに合わせて食べきれる量を注文する

料理編

☐ 食べきれる量を作る

☐ 残った場合はリメイクレシピやアレンジレシピで食べきる

☐ 野菜などの皮をむくときは食べきれる部分を必要以上に
取り除かない

未利用食品編

☐ 家庭に眠っている食品を持ち寄り、必要としている人に
届ける「フードドライブ」に参加する

