

10月は  
食品ロス削減月間です

食べ物を無駄にするのは、もったいない！  
食品ロスを減らすために、一人ひとりができることから始めましょう！

おいしく  
楽しく  
食べまろう！！

問い合わせ先

全国おいしい食べきり運動ネットワーク協議会  
鳥羽市役所 環境課資源リサイクル係  
〒517-0011  
TEL 0599-25-1149 FAX 0599-21-0958  
[http:// info.pref.fukui.lg.jp/junkan/tabekiri/network/](http://info.pref.fukui.lg.jp/junkan/tabekiri/network/)

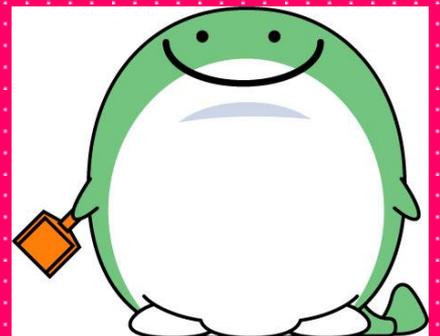
全国食べきりネット

検索



全国キャンペーン

全国おいしい食べきり運動  
ネットワーク協議会



「鳥羽市」は「全国おいしい食べきり運動ネットワーク協議会」に参加しています

家庭

買い物にでかけるときや料理を作るときに  
以下のことに気を付けましょう。

## 今日からあなたもチャレンジ！ 食べきり実践チェック表

- 買い物に出かける前に、**冷蔵庫を確認**しましょう。
- **ばら売り、量り売り**を利用して必要な分だけ購入しましょう。
- **週に1回は「冷蔵庫一掃デー」**(消費期限が近い食材を使い切る日)を設定しましょう。
- 自分が食べきれる量(適量)を見つけましょう。
- 家族の予定を把握し、**必要分だけ料理を作りましょう**
- いつも捨てていた部分を工夫して、**食材を使い切り**ましょう。
- 使い切り、食べきりを意識して**食材の保存方法を工夫**しましょう。

## 食品の期限表示を正しく理解しましょう

食品の期限表示は、「**賞味期限**」と「**消費期限**」の2種類があります。

**「賞味期限」**は、『おいしく食べることのできる期限』です。

この期限を過ぎても、すぐに食べられないということではありません。

