

松本市の取組み：残さず食べよう！30・10運動



残さず食べよう！

30・10 運動

さんまる いちまる



～おうち編～

家庭での食品ロスを減らすための取組みです。
毎月、家族みんなで意識しよう！

毎月 **30** 日は 冷蔵庫クリーンアップデー

冷蔵庫内の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て、冷蔵庫内を整理しよう！



毎月 **10** 日は もったいないクッキングデー

食べられるのに捨てられてしまいがちな野菜の茎や皮を使ったり、余りがちな食品をリメイクしたりしていただく『もったいないクッキング』をやってみよう！

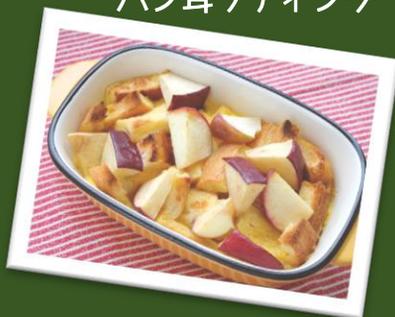


チャレンジ！もったいないクッキング



ブロッコリーの茎きんぴら

皮付きりんごの
パン耳プディング



松本一本ねぎと
あるもの千疋ミ

詳しくは“松本市” “もったいないクッキング” で検索！！



松本市 もったいないクッキング



～おそと編～

会食や宴会での食品ロスを減らすための取組みです。
外食時や、将来、宴会に参加するときに気にしてみよう！

1. 注文時にはおいしく食べきれる量を注文しましょう。
2. 乾杯後 **30** 分間は、席を立たず料理を楽しみましょう。
3. お開き前 **10** 分間は、自分の席で再度料理を楽しみましょう。