

# もったいない！ のススメ

おいしく かしこく 元気よく！

## 家庭では…

- 分量を考えて買い物をしよう！
- 冷蔵庫の中身をチェックして、食材を使い切ろう！
- 料理を作るときは量を考えよう！
- 野菜の皮なども捨てずに調理方法を工夫してみよう！



市のマスコットキャラクター まっくん

## 学校・職場では…

- ◇調べてみよう！
  - ・食べ残しってどれくらいあるの？
  - ・「賞味期限」と「消費期限」はどう違うの？
- ◇どうしたら食べ残しを減らせるか、みんなで話し合ってみよう！



## 外食では…

- ☆食べられる量だけ注文しよう！
- ☆宴会や会食では、ゆっくり料理を楽しむ時間を設けよう！
- ☆食べ物はみんなで分け合おう！
- ☆持ち帰れたら、持ち帰って食べよう！



市のマスコットキャラクター あゆみん

**ごみ減量 できることから はじめよう！** 東松山市 廃棄物対策課