

毎月19日は「食育の日」です！

10月は食品ロス削減月間です！！



あなたはどのタイプ？チェックしてみましょう ✓

作りすぎタイプ

- 野菜や肉はまとめ買いすることが多い
- おかずは多めに作り、大皿に盛りつけて出す
- 料理が大好きで作りすぎてしまう
- 料理をその時の気分で献立を決める
- 食べ残して捨てることがある



1. 使い切れる分だけ買うようにしよう
2. 大皿に盛りつけず、各々小皿に配膳
3. 作りすぎないよう工夫しよう
4. 残った料理をリメイクしてみよう

などなど...

買いすぎタイプ

- 買い物に行くのが大好き
- いつも使う食材をきらしたくない
- 特価品、ワゴンセールなどについて手が伸びる
- 買った野菜が使う前にしなびてしまうことがある
- 食材を使わず捨ててしまうことがある



1. お財布に入れるお金は少なめに
2. 買い物前に冷蔵庫チェック
3. 買ったらずぐ下処理をしましょう
4. 食品の冷凍方法を知ろう

などなど...

片付け下手タイプ

- 買って来た食品はとりあえず冷蔵庫や食品庫に入れておく
- 買って来た食品をどこに置いたか分からないことがある
- いつ開封したか分からない食材がある
- 期限切れの食品が冷蔵庫や食品庫の奥から見つかる



1. それぞれの置く場所を決める
2. 食品をカテゴリ分けをする
3. 中身が見える透明容器を活用
4. 詰めすぎず、余裕を持った配置に

などなど...

あわせて確認してみましょう

農林水産省HP 冷蔵庫を使った食品のかしこい保存方法



エコひまちゃん
食品ダイアリー
を使って食品
ロスを見直
そう

→
詳細はこちら

