

# 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

### 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

### 片付け下手タイプ

- 買ってきた食品はとりあえず冷蔵庫や食品庫に入れておく
- 買ってき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. 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...

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. 買ったらす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...

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  
食品ダイヤリー  
を使って食品  
ロスを見直  
そう

詳細はこちら

