

食品ロスを減らそう！

調理編

▷野菜を無駄なく使おう

▷作りすぎない工夫をしよう



家族の予定や体調を把握して、作る量を調整しましょう。



茎の部分も食べ
やすく切れば料
理に使える



よく洗えば、
皮ごと使える

普段捨ててしまいがちな野菜の部位には実は食べられるものもあります。特徴を知って、無駄なく使いましょう。

▷残った料理はリメイク



残った料理は、次の食事で再度食べてもよいですが、他の料理に変身させれば飽きずに食べられます。

出典：消費者庁 食品ロス削減ガイドブック

食品ロスを減らそう！

お買い物編

▷ 必要な分だけ買おう



まとめ買いを避け、必要な分だけ買って食べきりましょう。

▷ 買い物前に手持ちの食材と期限を確認しよう



買い物前に、冷蔵庫や食品庫にある食材を期限表示とあわせて確認してみましょう。

メモ書きや携帯・スマートフォンで撮影し、買い物時の参考にするのもおススメ！



岐阜県

▷ 期限を知って賢く買おう



利用予定と照らして、期限表示を確認しましょう。

出典：消費者庁 食品ロス削減ガイドブック