



残さない社会へ。

私たちは毎日お茶碗一杯分の食品を無駄にしています

さんまるいちまる

「3010運動」って知ってる？

会食・宴会での食べ残しを減らす運動。

開始30分間、終了10分間は自分の席について料理を楽しむ時間をつくりましょう。

運動実施の5つのルール

1. まずは、適量注文
2. 「おいしく食べきろう」の声かけ
3. 開始30分間、終了10分間は、席を立たずにしっかり食べる「食べきりタイム」をつくろう
4. 食べきれない料理は仲間で分け合おう
5. 目指すは完食！でも食べ過ぎ注意。ごみと身体のダイエットを心がけよう！

幹事の皆さまへ

宴会開始時と終了10分前には、自席につきお料理を楽しんでもらうよう声かけをお願いします。