

買いすぎない

手前どり

のこさず
食べる

買いすぎない
よう気を付ける

冷蔵庫内の
食品を
つかいきる。

50円3/5
おれすび
をかう

ごはんも
ぜんぶ食べる

たえす
おいしく
食べよう!

調理を工夫
してできるだけ
食べてゴミに
しない。皮ある

買い物に行った時
前から取る!

食べきる
使いきる

手前どり
しています。

必要な物だけ
買い、すぐ料理
に使用すること。

カキ、リンゴは皮ごと
食べる。
出来れば、ゴミを
出さない。

食品ロスを
なくそう
宣言

買いすぎない
!!

買すぎない
ように!
食べるだけ。

皮ごと
食べよう

食品ロスをなく
そう

おなかを
すかせる

古くなった牛乳は
ホワイトソースに
する

食料品を多目
に購入しない

食べ残
さない!

生ゴミは捨せずに
堆肥として再利用する。

キャバツの外菜を
スープにする

食べきれぬ量を
買う!!
買い過ぎない。

なるべくくさらない
商品はたくさん
かわない

使いまらう

余った具材は
鍋やお好み焼き
に

買い過ぎないよう
手前取りを心がけて

入れて食べ
ます。

食べきれない物は
れいとうこへ

たべのこし
しない

毎日必要な
物だけ買う



食生活
大切にします!

みそ汁は汁わんで
人数分をはかる。

買い物に行ったら
冷蔵庫を見ます
♡

できるだけ
食べきる。

無駄なものは
気に取って
毎日チェック

食べきる
量を注文します!

ムダなものは
買わない

賞味期限内に
使い切る!!

残さず
食べる

必要な
分だけ
買う

野菜の皮
まで使いきる!

残さず
食べる。

スーパーで
手前から
取ろう!!

手前より

手前どりする!!

食品の買い
すぎを
しない

わが家の
適量を知って
買い物

買いすぎないように
する。

食品を
食べ切る。

食べ残し物とか
買わない

適正量の
買い物

食べ残しを
減らす。

無駄な
買い物 (食品)
は控える

計画的な
買い物を!!!

てまんどり
をする!!

買い物の前に
冷蔵庫の中
チェック!!

食べ残しは...!

玉ねぎの皮
がお茶をつ
くる。

賞味期限切れでも
味を確かめ
食べよう

皮まで使って
おいしく
いただきます!

食品を買い
すぎない...

良く見える
箱に入れる

野菜類は
皮まで使う

前もって買物
をスケジュール
買いなり

計画的な
料理
を心がける

必ず以上
料理は
作ります
!

自分たちが
食べれる量を
適切に買物する
ことを心がけよう

食の
よの
うな
にい

食べる
量だけ買
て作る!

賞味期限をみ
いらない物とかな
冷蔵庫からい
ぽにすよう

食べられる
分だけ買う!

エコバッグ
持参します

“もったいない”
と 思い気持を
を大切に

「手前取り」を
早く食べる。
割引商品も
取れしからずに
買う

買っすぎな
いベキ

期限内に食べ切る。
買い物するときに
買いすぎに注意して
廃棄をしない

賞味期限を常に
確認し、全て
食べきる

冷蔵庫の
中にあるもの
で、1品作る。

残った野菜
を千切りに
みじん切りに
カレーに。

これから、あんまり、
ごはんをのこさない
ようにしようと思った。



賞味期限に
気をつける



手前の品を
購入する

かわいい、
(な)の中をみて
おく

買の予定を
しる。

安いからといって
たくさん
買わない!!

必要な分だけ
買う。

全部
食べよう
残さない

買うときは
必要かどうが
考えて、スーパーは
おつめ品も！
買うようにします

たくさんとり
すぎない

冷凍できる
ものはする。

3.11
/ 6月4日の節
を / BN3

ブレはんをのこ
は がんばる

食品ロス削減か
全市民運動になる
よう努める

大根の皮を
ぎんぴらにする。

11月1日に
買う

なくそう食品
① 私はおでんのロス
フゆも、地にはアレン
ジ(例:カレー味)に作ります

『もったいない』
を
つくらない!!

安いからといって
買いためしな
ようにする

もったい
ない!!
を心に!!

大根の皮も
きんぴらにする

食べものも
夕日に買い
すぎたふい

皮まで
食べるようにする

余分な食品
は買わない。

作りすぎない様
量は決めている
2~3日で
食べきる

買「すぎ」ない

必要な物を
使うだけ買う
ようにしている

買「すぎ」た食品は
加熱調理したり
冷凍保存は
する。

・ 買「すぎ」ない
・ ちゃんと
食べきる。

Xニューを
考えるから
買い物!

手まえどり
かいすぎ
ない

食べ切る
使い切る

手前取りを
する

の賞味期限に
注意して買
②多量に買わない

食べ切れる量だけ
注文する!

あてにならない
しつこい
つかいきる

買いすぎない
無駄なへんり

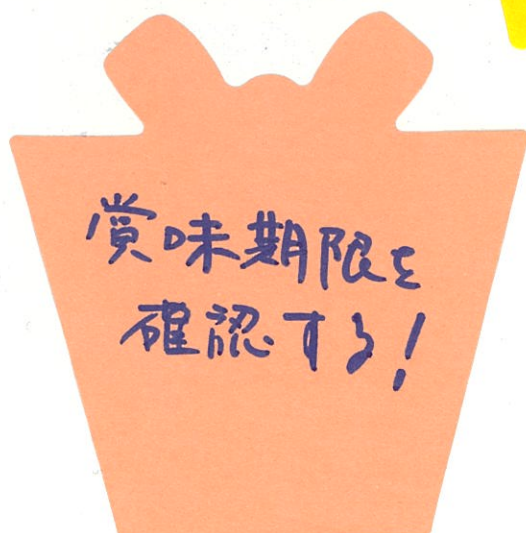
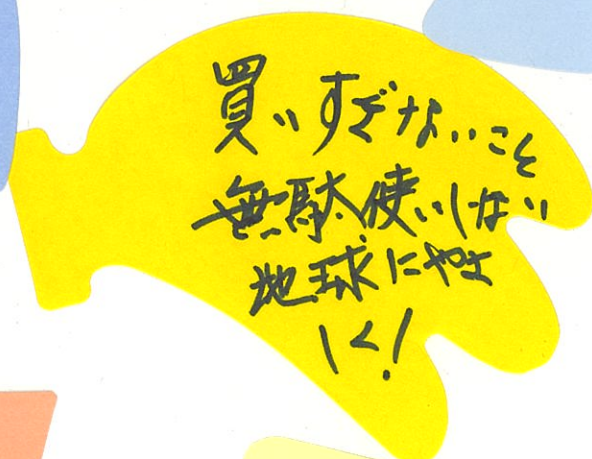
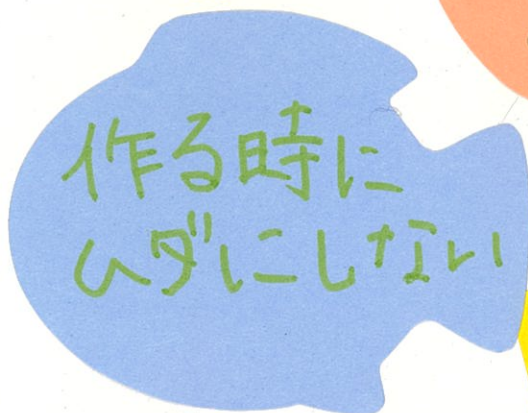
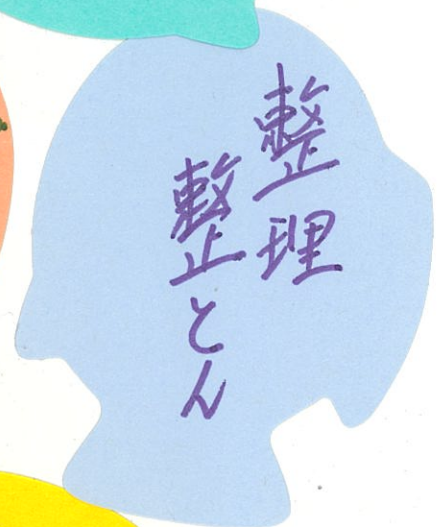
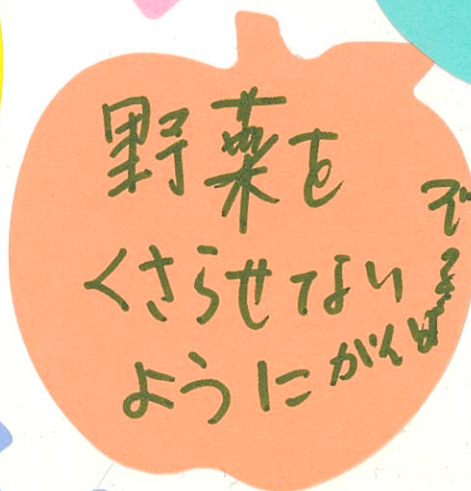
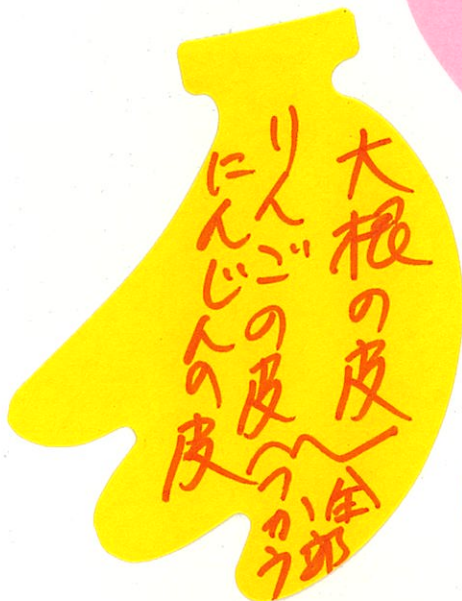
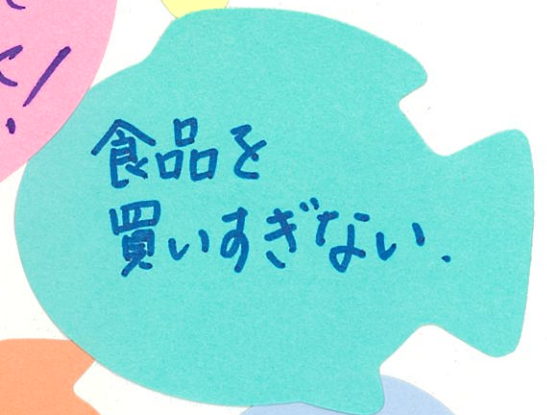
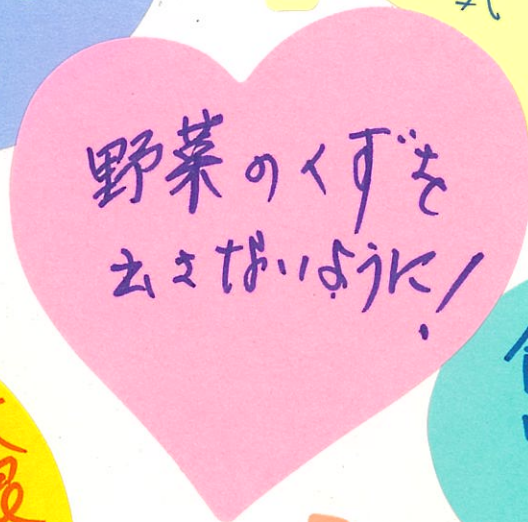
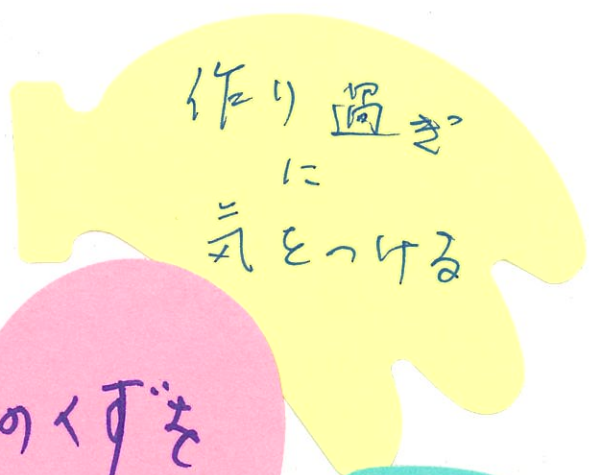
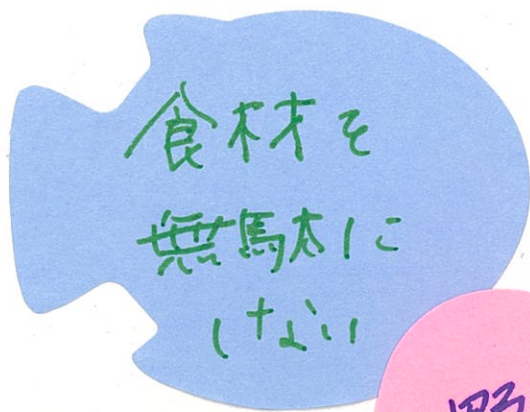
無駄なもの
買わない!
作り置きしない!

必要ものを
買わない。

買いすぎない

消費期限が近い
ものからとるように
する。

食べきれない
ものは、冷凍保存



作り過ぎに
注意！

買いだめを
おこないます

冷蔵庫を
フルに
買い物

必要な食品
だけを買うように
します！

いるものだけ
買う！

買い過ぎないように

おのこし
いらい
きよか

大根の
つけものに
1こ入る！

南米産を考えると、
必要なものだけを
買ようにする。

・よく買いに
行く汚れた靴は、
拭きと、20分洗う

余分な物は
買わない
こと

余り物を別の料理に
アレンジあり

野菜は
皮ごと調理
してね

ごはんを
ぜんぶ食べる

たのみずま
ない

買物品類を
多く買うとき
↓
防ぐ

買い過ぎ
ない!!

計画的に
買物を
いける。

冷蔵庫の中を
確認しながら
料理する

たべたものは
残らず食べる

スーパーで
消費期限の近い
食べ物
を買います!

痛み前に
野菜・くだもの
使い切る!

買い物をするときは
買いすぎないように
する。

食べられる
だけ買う

食べ物は
食べれるだけ
買う

食品ロスを
もつたて食べ
ている

冷蔵庫は
整理整頓
「見えない食料」
なくす!

その日のうちに
食べる

ムダに
買い物をしな
い

てまえびり

食いのこ
をゆで
る

食品ロスを
なくすために、
私は、買い物のメモ
を書いて、必要な物を
必要な量だけ買う
ことにしています

好き嫌い
せずに全部
食べます!!

野菜はすべて
ポタージュに

てまえどりを
実行します

必要な物だけ
買う

買い置きな
作り置きな

買い置きな
ようにある

手前取りに
つとめている
材料を最大限
料理する

買う時は
必要な物だけ
買うようにする

消費期限を
よく見て
買い物を!

お豆腐が
期限切れ?
冷蔵庫にあり
もったいない

あまり
買わない

野菜は残
す。どう料理
する。置いてお
く。物を置く
心。残さず
食べる。

買った
すぐ使う

買いすぎない

捨てるの
NG

のこさない

丸ごと食べる

♥
Eros ♥

野菜の保存の
仕方に要領が
なべまろ

きらいな食べ物
もアレンジして
おいしくたべ
てます。

庫内を
こまめに
そうじ!

次の日にのこす
ラップにしかむ

余った食品は。
再利用するか。
寄付するか

大根の葉を
きざんで炊めて
ふりかけにする

出かける前に
食品のチェックして
買い物

食べ残しを
1日1

食品の賞味
期限を書きこく

賞味期限をよく
見て計画的に
活用する。

全部
食べる

使う量の食品
と買い期限内
に食べる

食べ切れる
量だけ買う。

食べられる
分だけ買う

必要なものだけに
買うこと。

お買い物の際は
前に置いてある商品
からとるように!!

商品の棚の
手前から買う。

食材を
つかいきる

要るものだけ買う。
家に在庫を置かない。