

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3/3  
おれすび  
をかう

ごはんを  
ぜんぶ食べる

心を  
おいしく  
食べる!

調理を工夫  
してできるだけ  
食べてゴミに  
しない。皮あら

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、リンゴの皮ごと  
食べる。  
出来れば、ゴミを  
出さない。

食品ロスを  
減そう  
宣言

買いすぎない  
!!

買いすぎない  
ように!  
食べるだけ。

皮ごと  
食べよう

食品ロスを減く  
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

買い過ぎないよう  
手前取りを心がけて

に  
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



食の  
大切にしよう!

みそ汁は汁わんで  
人数分をよかる。

買い物に行きか  
冷蔵庫を見ま  
♡

できただけ  
食べま。

無駄な買  
気をつけて  
毎日チェック

食べま  
量を注文ま!

ムダなものは  
買まない

賞味期限内に  
使ま!!

残さず  
食べる

必要な  
分だけ  
買ま

野菜の皮  
まご使ま!

残さず  
食べる

スーパーで  
手前から  
取ろう!!

手前どり

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。

食べ残しは  
買わない

適正量の  
買物

計画的に  
買物を!!!

食べ残しは  
大にす。

無駄な  
買物(食品)  
は行いません

てまんどり  
をする!!

買、物前には  
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。

賞味期限切れの  
味を確かめ  
食べ

皮まで使って  
おいしく  
いただきます!

食品を買い  
替える...

良く見る  
所に入る

野菜類は  
及まで使う

前もって買物  
をテックし無駄  
買いはなし

計画的な  
料理  
をこころがける

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  
ことを取組ませ

食の  
よしの  
うたに  
いい

食べる  
量だけ買  
て作る!

賞味期限が  
いらない物とかな  
冷蔵庫から  
ほじくする

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  
取っかからず  
買う

買っすぎない  
に気を

期限内に食べ切る。  
買い物するときに  
買っすぎに注意して  
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



手前の品は  
購入する

かわいいかな

(た)の中を  
おこ

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、スーパーは  
おつめ品も！  
買うのをにげず

たくさん買い  
すぎない

冷凍できる  
ものはする。

3.11  
10年ぶりの節  
分りBN子

ブレンドの  
たごたべ

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

1.11 日に  
買う

たぐり食品  
例) 私はおでんのロス  
フケも、地にはアレン  
ジ(例)おでん味に  
に作り直す

もったいない  
を  
つくらない!!

安いからといって  
買いためしない  
ようにする

もったい  
ない!!  
を心に!!

大根の皮を  
きんぴらにする

食べものも  
夕日に買い  
すぎてはい

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日こ  
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「り」すぎた食品は  
加熱調理したり  
冷凍保存は  
する。

・買「い」すぎない  
・ちねと  
食べきる。

Xニユ-を  
考えながら  
買い物!

手まえどり  
かいすぎ  
ない

食べ切り  
使い切り

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!

お好みで買物  
していい。  
つかいすぎる

買いきらない  
無駄な便利

無駄なもの  
買わない!  
作らない!

必要のもの  
買わない。

買いきらない

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

食材を  
無駄に  
しない

作り過ぎ  
に  
気をつける

野菜のくずを  
去るがように!

食品を  
買いすぎない。

大根の皮  
人参の皮  
人参の皮  
人参の皮

野菜を  
くさらせたり  
ないように

整理  
整頓

作る時に  
ひだにしない

買わずが...  
無駄使いは  
地球にやさ  
しく!

賞味期限を  
確認する!

使う分だけを  
買うようにして、  
使いきること。

作り過ぎに  
注意!

買い替をお  
おりにします

冷蔵庫を  
圧縮して  
買い物

いまものだけ  
買う!

必要な食品  
だけを買うように  
します!

買い過ぎいよう

おのこし  
いらい  
おつか

大根の  
つけものに  
してる!

南大直を考えて、  
必要なものだけを  
買うようにする。

・おつか買...にする  
・おつかの汚れ(おつか-11%)  
おつかと、おつか洗う

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<sup>い</sup>  
ない

買物品類を  
多買<sup>い</sup>りき<sup>り</sup>  
防ぐ

計画的に  
買物を  
心がける

買い過ぎ<sup>い</sup>  
ない!!

冷蔵庫の中を  
確認してから  
料理する

だめなものは  
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  
つけて食べ  
ている

その日のうちに  
食べる

冷蔵庫は  
整理整頓  
「見えにくい」  
なくす!

ムダに  
買い物しない!

てまえどり

食いのこ  
をゆ  
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  
ポテト、ズッキーナ、  
ピーマン、パプリカ

てまえどりを  
実行します

必要な物だけ  
買う

買のおきなの  
作りおきなの

買のおきなの  
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

お豆腐が  
期限切れ?  
冷蔵庫にあり  
もったいない!

消費期限を  
よく見て  
買い物する!

あまり  
買わない

野菜は残  
すの。どう料理  
する。置いておける  
物を置く。過剰な  
心よ。ういする。  
残り念をる。

買ったら  
すぐかう



買いすぎない

捨てるの  
NG

のこさない

丸ごと食べる

♥  
Eros ♥

きらいな食べ物  
もアレンジして  
おいしくたべ  
てます。

野菜の保存の  
仕方を知って  
食べる

次の日にのこす  
ラップにしまう

庫内を  
こまめに  
そうじ!

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  
100%

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  
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。