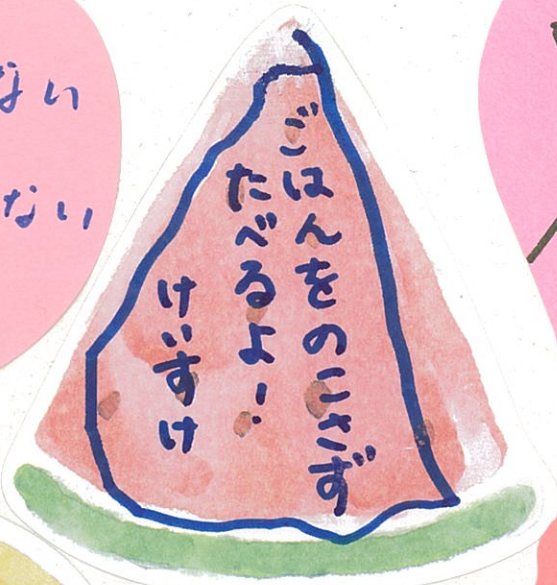


作り過ぎない  
買い過ぎない



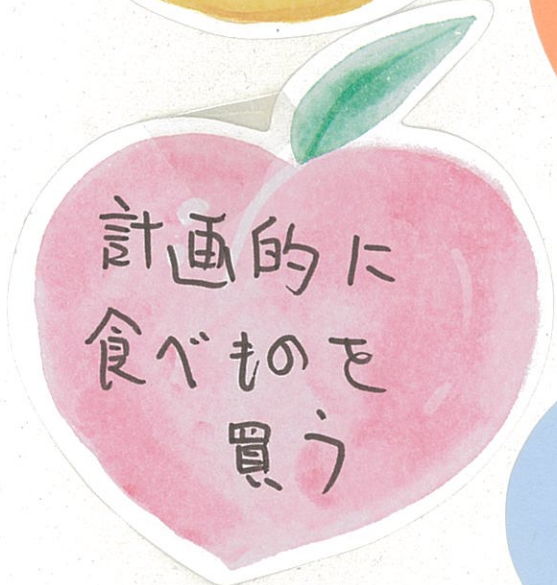
ぜんぶ  
たべよう



食べられる量に  
たのみましよう。

ごはんを  
つくりすぎず  
むたなく使う！

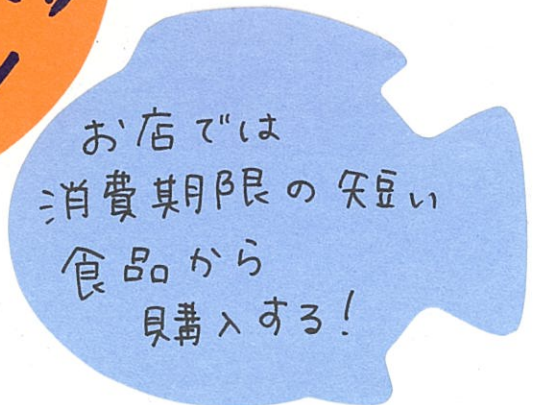
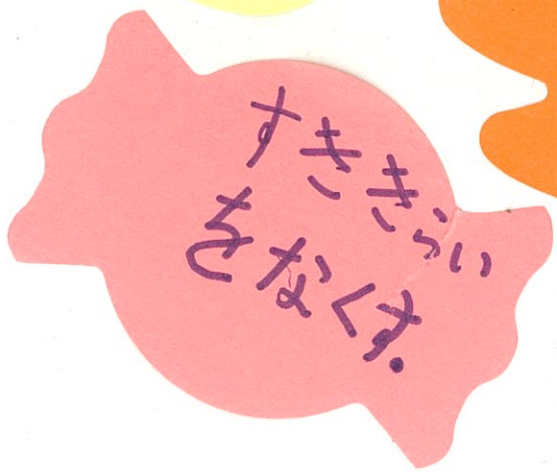
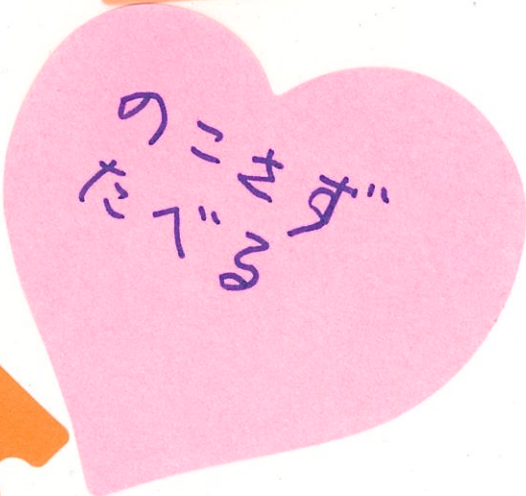
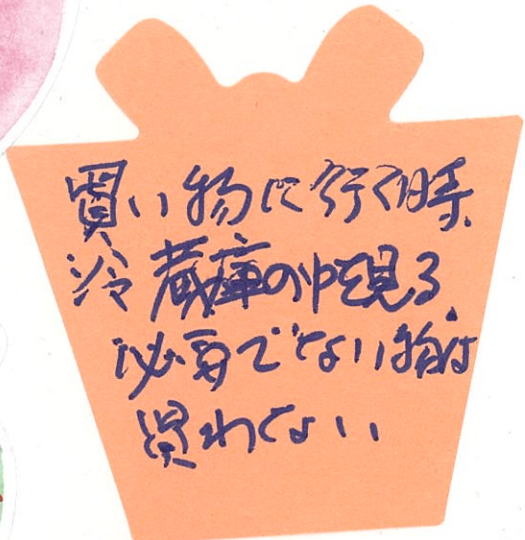
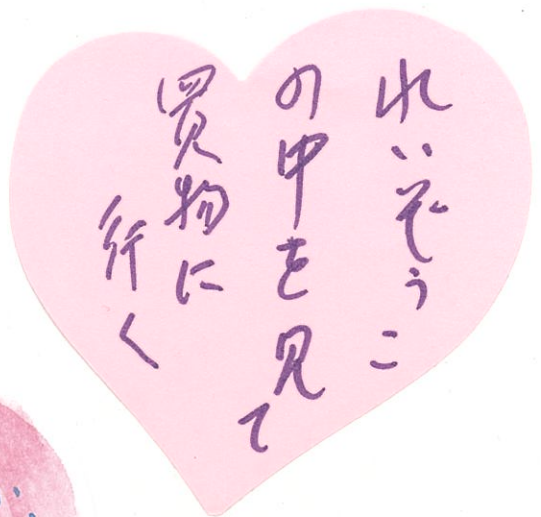
冷蔵庫の中を  
確認してから  
買い物に行く



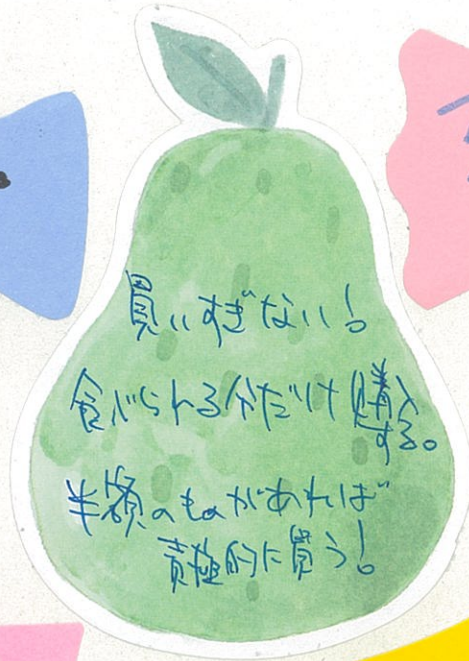
腹八分目  
食べ残しは  
ダメ

のこさず  
たべる





先に食べれる  
物だけえらぶ。



すきらいき  
しなにも

たべれるだけから  
てのこさずた  
べる。

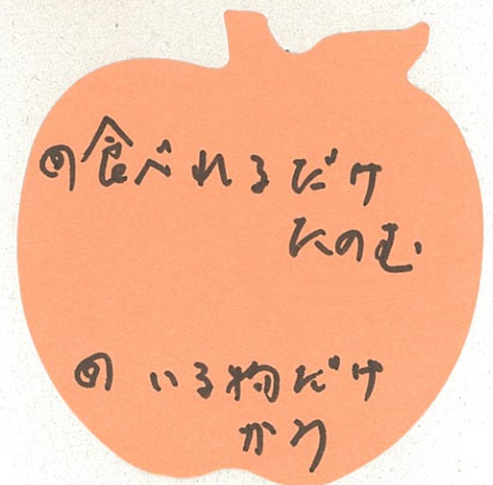
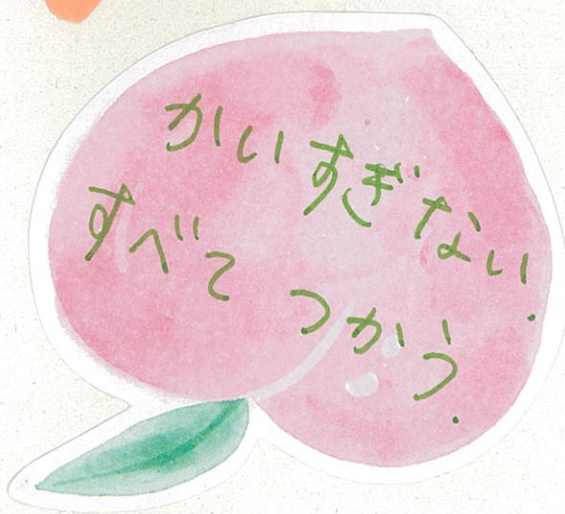
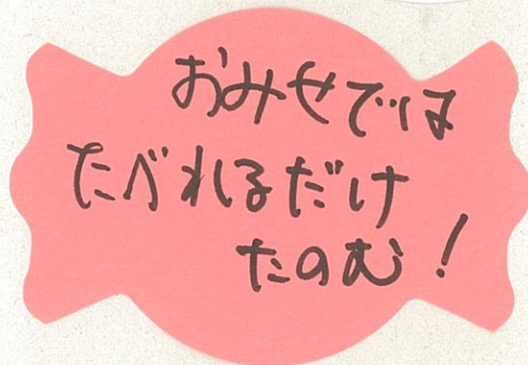
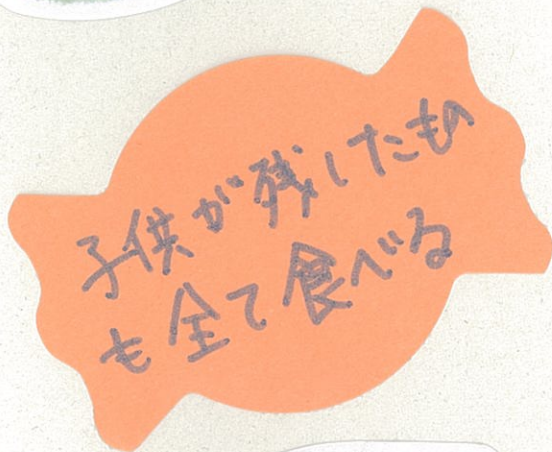
ほいものだけ  
かう

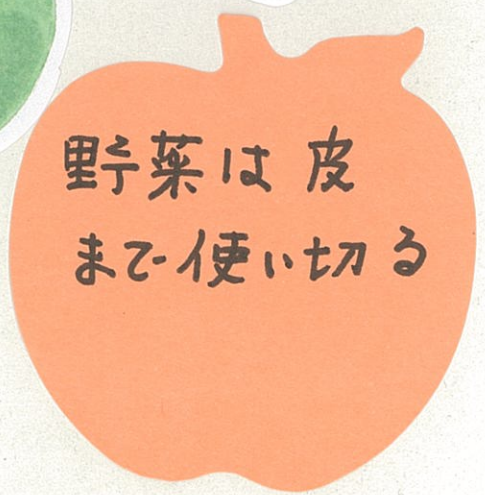
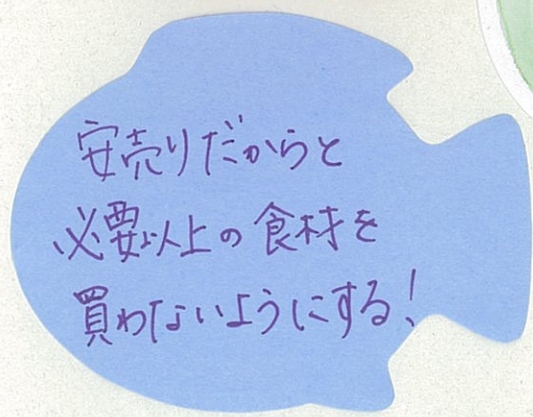
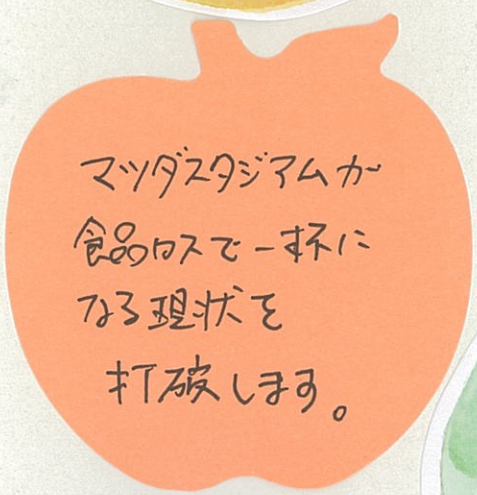
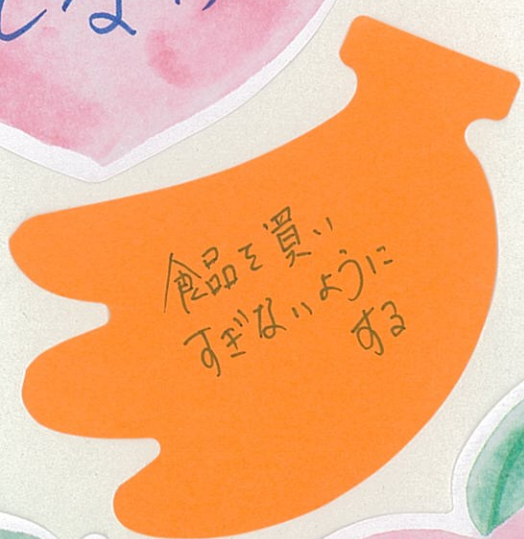
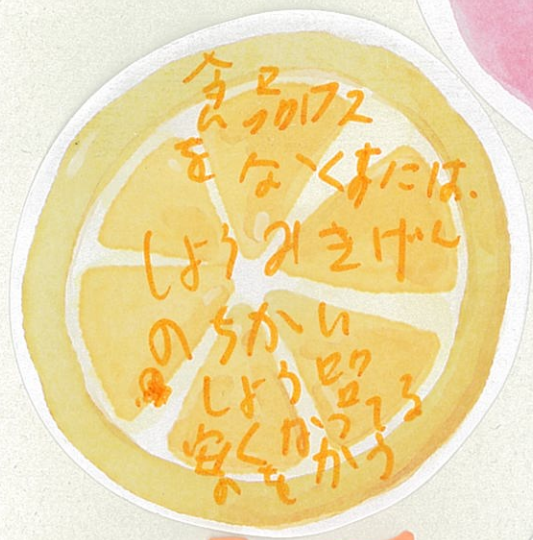
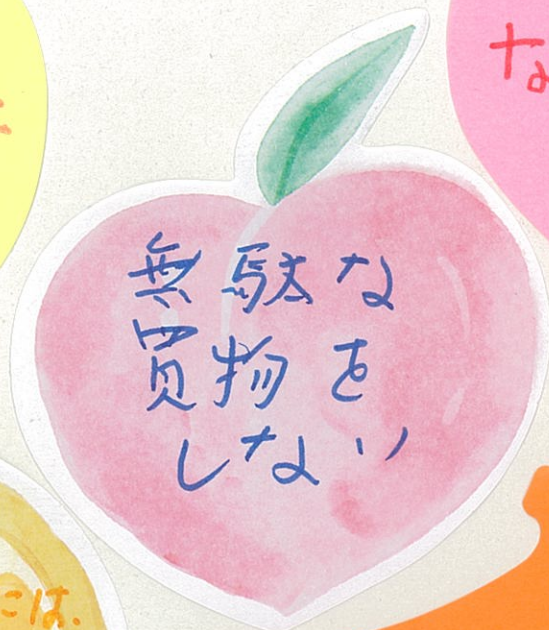
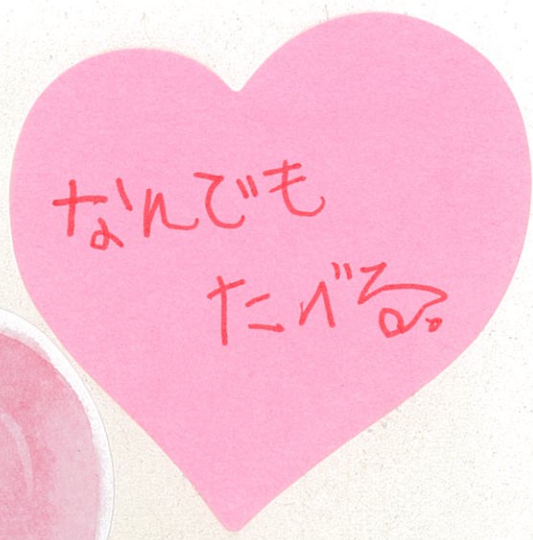
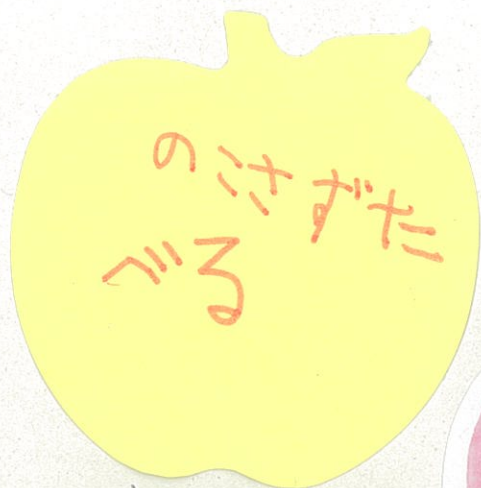
献立を決めて  
買「もの」を「あ」巧  
じ「か」ける

冷凍して  
保存する  
アゲ、シタケ等

できるだけ、  
消費きげんの  
ちかいものを  
かう。

いろいろ  
だけお





買すぎな  
つかい切る!

ごはんを  
ぜんぶ  
たべな

きれいなもの  
もたべる

のこさずぜんぶ  
たべる。

のこさずた  
べる●

買いため  
しすぎない!

のこさず  
たべる!

いるものだけ  
たべな

