幹事さん声掛け例

開始の挨拶

本日は、食べ残しを減らすため、食への感謝、もったいないの気持ちを持って、みなさんと さんまる30 いちまる10 運動 を実践したいと思います。
乾杯の後の**30分間**とお開き前の**10分間**は自分の席を離れず、おいしい料理をお楽しみください。

開始30分後

それでは、**30分**が経ちましたので、ご自由に親睦を深められて結構です。
終了**10分前**に、再度お声かけしますので、その際は、今一度、席に戻り、料理を楽しみましょう！

終了10分前

それでは、そろそろお開きが近くなってまいりました。今一度、席に戻り、料理をお楽しみください。

POINT 声かけ時に気をつけること

- 体調がすぐれない方や食事制限中の方には、無理のない範囲でご協力いただくようにしましょう。
- 「３０分間」と「１０分間」は目安です。実施しやすいタイミングで声をかけましょう。

家庭でも！ 食品ロスの削減に取り組みませんか

みんなで削減 3つのコツ

1. 買いすぎない

家にある食材を確認し、献立を考えてから買い物に出かけましょう。また、すぐに食べる場合は、手前の商品を手に取る「てまえどり」を心がけましょう。

2. 使いきる

家にある食品を整理整頓し、災害時にも役立つ「ローリングストック」がおすすめです。
消費期限と賞味期限の違いを理解しましょう。

3. 食べきる

お野菜など、皮も含めてを無駄なく使う調理を心がけましょう。

番外編

どうしても手つかずの食材が余ってしまったら、「フードドライブ」で寄付することを検討してみましょう。

以上の内容については、石川県ホームページに掲載している「家庭の食品ロス削減ガイドブック」で詳しく紹介しています。左記 QR コードからご覧ください。

問い合わせ先 石川県生活環境部資源循環推進課
資源循環グループ TEL 076-225-1849

目指せ！ 食べ残し(ゼロ)0!!

さんまる30 いちまる10 運動

宴会マニュアル



さんまる30 いちまる10 運動ってナニ？

宴会が終わりに近づいた頃、たくさんの料理が残っている!こんな経験はありませんか?宴会時の食べ残しを少なくするために、「最初の 30 分間」と「最後の 10 分間」は自分の席についてお料理を楽しもうという運動です!綺麗に食べ切って、食品ロスをなくし、気持ちよく宴会を楽しもう!

石川県

食品ロス（しょくひん）とは？

A. まだ食べられるのにもかかわらず捨てられてしまう食品のことです。

毎日、たくさんの食品が捨てられています。

国民１人当たりの食品ロス量



年間 **37キロ**　1日あたり **102ｇ**

この量は ... 毎日おにぎり **1** 個分を捨てていることになります。

出典：『食品ロスによる経済損失及び温室効果ガス排出量の推計』（消費者庁 HP）

外食における食べ残し量の割合

例えば宴会 **14.2％**　食堂・レストランの場合 **3.6％**

宴会では、食堂・レストランのランチと比較して、約 **4** 倍の割合で食べ残しが発生しています。

出典：『食品ロス統計調査・外食調査（平成 27 年度）』（農林水産省 HP）

宴会の際は、幹事さんから

30（さんまる）10（いちまる）運動を呼びかけていただくことが、食品ロス削減に効果的です。

食品ロス（しょくひん）を減らす 宴会5箇条！

おいしく たのしく

1



まずは、**適量注文**

2



幹事さんから**「おいしく食べきろう」**の声掛け

3



開始３０分、終了前１０分は席を立たずにしっかり食べる**「食べきりタイム」**

4



食べきれない料理は**仲間で分け合おう**

5



それでも残ったときは、料理の持ち帰りについてお店の人に確認しよう

無理のない範囲で取り組みましょう！