# 😄 食品ロスを減らすために・・・1人1人できることから始めてみよう！

**まずは、おいしく食べきることから！**

◉食べ物に感謝して残さず食べよう。
◉自分が食べきれる量を見つけよう。
◉食べきれないときは、家族で分け合って食べよう。

**「買いすぎた」、「買い置きしてた」**
**同じものを買って使い切れないということはありませんか？**

◉買い物の前には、冷蔵庫や家の中にあるものを確認しましょう。
◉普段から冷蔵庫などの食品の保存場所を整理しましょう。
◉食品の保存場所を目立つ場所に変えてみましょう。

**使いきりを心がけて！**

◉買い物は、必要なものを必要な量だけ買いましょう。
◉食材は、必要な分で調理し、できるだけ使いきりましょう。
◉賞味期限や消費期限の近い食材から食べましょう。
◉皮を薄く剥いたり、切り落としている部分を減らしたりしてみましょう。
◉残ってしまった食材や食べきれなかった分は、ほかの料理にアレンジしてみましょう。

**期限表示に注目👀**
**すぐに捨てていませんか？「賞味期限」**

◉賞味期限は、おいしく食べることができる期限です。
比較的保存がきく食品に記載されています。
期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。

◉消費期限は、期限を過ぎたら食べないほうがよい期限です。
傷みやすい食品に記載されています。

ただし、一度開封したものは、期限表示にかかわらず、早めに食べましょう。

彦根市生活環境課ごみ減量・資源化推進室　電話：0749－30－6116