

さんまる いちまる
30・10運動

会食の際に、最低でも**開始後30分と終了前10分は、料理を楽しむ時間にしようという運動**です。

特に宴会は、出席者同士の楽しい会話が主役になることが多いですが、せっかくの料理を残してしまっはもったいないですし、食べ物やその作り手、幹事の人気持ち考えると、申し訳ない気持ちになります。

外食の際は、次のことを意識しましょう

- ★まずはお店の人と相談して、適量を注文しましょう。
- ★開始後30分は席を立たずに、できたての料理を楽しみましょう。
- ★食べ残しや飲み残しのないようにしましょう。
- ★料理がたくさん残っているテーブルから少ないテーブルへ料理を分けましょう。
- ★宴会終了10分前には自分の席に戻って、もう一度料理を楽しみましょう。

幹事の人からの呼びかけや、参加者の心がけで食べ残しは減ります。まだ食べられるのに捨てられてしまう「食品ロス」を減らしましょう。