

30・10運動で おいしく食品ロス削減

● 30 (さんまる)・10 (いちまる)運動とは？

乾杯後の30分間とお開き前の10分間は
自分の席で料理を楽しみ(食べきりタイム)
食品ロスの削減に取り組む運動です。

今日から実践！食品ロス削減

宴会編

食べ残しを減らすため、
“食べきりミッション”を始めよう。

ミッション① 宴会前

参加者の好みや食べきれる量をチェック

▶ 店やメニュー選びに活用する

食べきれる量のメニューをチョイス

▶ ハーフサイズ、少量コースなど、ちょうど良い料理の量を選ぶ



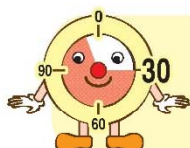
ミッション② 宴会中

コース料理提供時の例：キーワードは さんまる いちまる 30・10



味わいタイム

- ▶ 乾杯後30分間は料理を楽しむ
- ▶ 料理はできたてを味わう



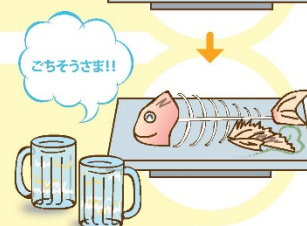
楽しみタイム

- ▶ 全員で親睦を深める
- ▶ 料理のことも忘れない



食べきりタイム

- ▶ お開き前の10分間はもう一度料理を楽しむ
- ▶ 幹事は「食べきり」を呼び掛ける
- ▶ 大皿料理の残りは小分けにして食べやすくする



ミッション③ お開き時

おいしい料理とお店に感謝した後、
食べきった仲間とハイタッチ

ミッション
完了！