

# 毎月10日・30日は 冷蔵庫の中を片づけましょう!

もったいない!  
食べ残し!



**運動**  
(家庭編)

冷蔵庫の中に、使いかたまま忘れられた食材や、賞味期限・消費期限が迫っているものはありませんか。

家庭から出る生ごみの中には、食べ残しや手付かずの食品がたくさん含まれています。



毎月10日と30日を冷蔵庫の中を片づけるクリーン  
アップデーにしましょう。

- ✓ 賞味期限・消費期限の近い食品
- ✓ 肉、野菜、魚など傷みやすいもの

冷蔵庫の中から使い忘れ、食べ忘れをなくし、  
食べ物の「もったいない」とともに、  
家計の「もったいない」も減らしましょう。



# 10日と30日は 冷蔵庫の中をチェックしよう!



## ① 買う前 冷蔵庫の中をチェックして買い物メモを作る



- ・食材を確認し、必要なものを買うリストを作ろう。
- ・毎月10日と30日のクリーンアップデーを意識し、定期的に冷蔵庫の中を片づけよう。

## ② 買う時 使いきれ的分だけ買う



- ・カット野菜、バラ売りの食材を活用して、必要な分だけ購入しよう。
- ・必要以上に買った場合は、冷凍保存も活用しよう。

## ③ 料理の時 食べきれの量だけ作る

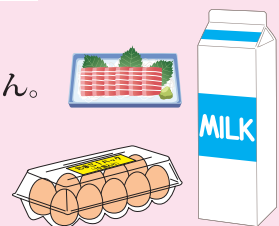


- ・残っている食材から使おう。
- ・家族の人数に合わせて、食べきれの量を作ろう。
- ・残り物は、上手にアレンジして食べきるようにしよう。

※(「作りすぎ」がごみと体重を増やすもとに)

### ✓ ご存知ですか? 賞味期限と消費期限の違い

- 賞味期限・・・比較的品質が劣化しにくい商品に表示されています。  
期限を過ぎても必ずしも食べられなくなるわけではありません。  
消費者が個別に判断する必要があります。
- 消費期限・・・品質の劣化が早い食品に表示されています。  
期限を過ぎたら食べないようにしてください。



※開封した物は、期限にかかわらず早めに食べましょう。