



“外食”時の注意



メニューを選ぶとき

食べきれる量を注文する

- 小盛やハーフサイズを活用
- ビュッフェでは取りすぎ注意

食べるとき

おいしく食べきる

- 3010運動を実践！
乾杯後の30分間、
お開き前の10分間は
料理を楽しもう！

多すぎた…とき

持ち帰りができるか聞いてみよう

- 持ち帰る時は自己責任で！
※食中毒に注意



mottECO (もってこ)「
外食をした時に食べきれ
なかった料理を持ち帰って、
食品ロスを削減しようとい
う活動のことです。
出典：環境省ホームページ

持ち帰った料理は、再加熱して速やかに
食べよう！時間が経過すると、食中毒の
リスクが高まるので注意しよう！

