食事の時の 3つの 食べきり活動





料理は、食べきれる量を
考えて作りましょう。
食べきれる量は人それぞれ。
食べる人に合わせて調整を。





食材は、最後まで
使い切りましょう。
残った皮も、
使い方次第で
料理の一品に。





冷蔵庫の中を
チェックしましょう。
消費期限が
近づいている
食材を見つけたら
早速今日の献立に。



宮崎県　宮崎県4R推進協議会