

みなさんも今日から始めよう!

おいしい **ふくい** 食べきり運動

ふくいの食材を使って、おいしい料理を作り、食べ物に感謝して、おいしく食べきろう!という運動だよ。



食べきり運動
キャラクター のっこさん

食べ物を残すのは、もったいない!

日本では、まだ食べられるのに捨てられている食べ物が、1年間に621万トンもあります。その半分の282万トンは家庭から出ています。

家庭から捨てられている食べ物の量は、1人当たり1年間で茶わん164杯分のごはんと同じ量になるよ。食べられるものがゴミになってしまうのは、もったいないですね。



食事のあいさつを大切に

「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつには、ごはんや野菜、お肉などの食べ物や、料理してくれた人への「ありがとう」の気持ちが込められています。

ひとりひとりが、学校、保育園、おうち、お店で、食べ物に感謝し、食べきることによって、捨てられてしまう食べ物を減らすことができます。



きょう 今日からみなさんも

た うんどう さんか 食べきり運動に参加してね。

じ ぶん た りょう み 自分が食べきれの量を見つけましょう。

すきなものばかりたくさん食べると、他の料理が食べられなくなります。

自分がおいしく食べきれの量を見つけ、野菜もお肉もごはんもバランスよく食べましょう。



か ぞく なか ま いっ しょ た できるだけ家族や仲間と一緒に食べましょう。

みんなで協力して食事の準備をして、一緒においしく食べましょう。

どうしても食べきれない料理は、家族で分け合って食べきりましょう。



た もの たい せつ まな 食べ物の大切さを学びましょう。

毎日食べているものは、牛やにわとり、野菜などの命のあるものです。そして、食べ物を作る人、はこぶ人、売る人、料理する人など、たくさんのおかげで、やっと私たちが食べることが出来ます。

食べ物に感謝して残さず食べましょう。



おいしいふくい食べきり運動のホームページ
<http://info.pref.fukui.lg.jp/junkan/tabekiri/>

ふくいけん 福井県 食べきり

けん さく 検索

福井県安全環境部循環社会推進課
〒910-8580 福井市大手3丁目17番1号
TEL 0776-20-0317
FAX 0776-20-0679



健康長寿の福井

