

魚沼域定住自立圏（魚沼市・南魚沼市・湯沢町）

おいしい 食べきり運動

南魚沼市・魚沼市・湯沢町では、おいしい食材を使った料理を、適量で楽しく食べきる「おいしい食べきり運動」を実施しています。



- もったいない！
みんなで残さず食べましょう。

会食・宴会五箇条

その一

まずは、「適量注文」

その二

幹事さんから
おいしく食べきろうの「声かけ」

その三

開始後15分間、閉会前10分間は、
料理を楽しむ「食べきりタイム」

その四

食べきれない料理は「仲間で分け合う」

その五

目指すは完食！でも食べすぎ注意。
できる場合は「持ち帰り希望」

幹事さんから
ひとこと
呼びかけて！



日本は食料の約6割を海外に依存している一方で、食品ロスが年間472万トンも発生しています。この量は、一人年間約38kgで一人1日約103gとなり、おにぎり約1個分の食べものの量に相当します。（令和4年度推計）

ひとりひとり、できることから食品ロス削減に取り組んで、ごみの減量化にご協力ください。

- ・南魚沼市 廃棄物対策課（TEL782-0339）
- ・魚沼市 生活環境課（TEL792-3055）
- ・湯沢町 環境農林課（TEL788-0291）