

# 残さず食べよう！

さんまる いちまる

# 30・10運動



宴会時等において、「もったいない」を心がけ、30・10運動に取り組み、食品ロス削減の取組を進めませんか！

30・10運動とは・・・

宴会時に最初の30分、最後の10分は席に座り、食べ残しを減らす運動。  
(平成23年度に長野県松本市が提唱)

国内の食品廃棄量は年間約2,531万トンあり、このうち売れ残りや食べ残しなど、食べられる状態にもかかわらず廃棄される「食品ロス」は年間600万トン発生していると言われています。これは世界全体の食糧援助量(約420万トン)の約1.4倍の量です。

飲食店等からの食品ロスのうち、約6割がお客さんの食べ残した料理です。

会食、宴会時での食べ残しを減らすために、以下について取り組んでみましょう。

- (1) 注文の際に適量を注文しましょう。
- (2) 乾杯後30分間は席を立たず料理を楽しみましょう。
- (3) お開き前10分間は自分の席に戻って、再度料理を楽しみましょう。

## 【司会者のアナウンス例】

### ①開会時に“30・10運動”に取り組む旨アナウンス

『ご出席の皆様へ、「残さず食べよう30・10運動」をご案内いたします。30・10運動とは、宴会時における食べ残しを減らす運動です。乾杯の後の30分間とお開き前の10分間は自分の席について料理を楽しみ、「もったいない」を心がけ、食品ロス削減の取組にご協力ください。』

### ②閉会10分前に「自席へ戻って料理を完食してください」等のアナウンス

『皆様にお知らせいたします。間もなくお開きの時間となりますので、今一度自分の席に戻り、料理をお楽しみください。』



食べものに、  
もったいないを、  
もういちど。

NO-FOODLOSS PROJECT

## 三田市

