

食べ残しを減らすために…

外食の工夫

食品ロスを出さない心がけは、外食の時も必要です。食べ残しを減らすことが、食品ロスの削減につながります。注文のしかたを少し工夫して、食べ残しを減らしましょう。

外食のお店を予約するよう頼まれたぞ!
たくさん頼んでみんなに喜んでもらおう



伊達成実様



食べきれるメニューと量で
料理を注文することが大事だよ

ついでに多く頼んじゃう、を見直し!

食べ残しを減らす工夫は、メニュー選びから。外食は、おいしい食べ物がたくさん用意されているのでついでに多く頼みがちですが、食べきれる量だけを注文しましょう。予約時には大皿提供ではなく、小皿や1人ひとりワンプレートで提供してもらえるかも確認を。提供された料理は、できたての最もおいしい状態で食べましょう。量が多い時や苦手な料理は、手をつける前に他の人に分けるなど工夫が必要です。

食べきれる量だけを
注文しましょう

好みやその日の体調などに
応じて、食べきれるメニューと
量を注文しましょう。

提供の仕方を
聞いてみましょう

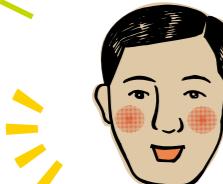
例えば、量を調節できないか、
小分けにできないか。アレルギーや苦手な食材がある場合は、注文する前に料理から除外できないかなど、お店の人聞いてみましょう。

おいしいうちに
食べきりましょう

せっかくのおいしい料理も、調理から時間が経ってしまうと味も落ちてしまうもの。できたての最もおいしい状態で食べましょう。



食べ残しが
ないよう
みんなで
声かけしよう



メニュー選びや
注文の工夫で
食べ残しは
減らせるのだな!



食べ残しを減らすために…

食事バランスの工夫

食事バランスの乱れは、食品ロスの原因にもなります。一度の食事で必要な量を食べきれずに食べ残してしまう場合は、おやつ(間食)を上手にプラスして食事バランスを整えてみましょう。



食事バランスガイドの対象年齢は6歳以上



Hana-chan

今日のおやつが何か楽しみ!

おやつで果物や乳製品をとると
おなかも満足しそうじゃのう



トメさん

おやつは1日200kcalまで

菓子パンやお菓子はコマのヒモにあたります。朝食で菓子パンを食べていたり、毎日のおやつでお菓子を食べることが習慣になっていたりすると、食事バランスが崩れてしまがちです。きちんとした食事がとりにくくならないよう、おやつは量と時間を決めてとるようにしましょう。

適量は1日200kcal以下。食事ではとりにくい果物のほか、ヨーグルトやチーズなどの乳製品を組み合わせると栄養バランスも整いやすく、お菓子などのとりすぎも防げるのでオススメです。右記の目安を参考にとり過ぎに注意し、食べるタイミングなどは家庭で話し合いを。

※6歳未満のお子さんは年齢によっておやつの適切な量が異なります
出典:農林水産省

子どもの食事は分散してみよう

一度の食事で必要な量を食べきれずに残してしまう場合は、「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」を朝・昼・晩の3食でとりきると思わず、間食として分散させてとるのがオススメ。

あらかじめ分けることで必要な栄養がとりやすくなるだけでなく、食事を食べ残すことがなくなり、食品ロス削減にもつながります。

※幼児期のお子さんは調理法や食材、気分や気候によっても食欲が左右されがちです。食事を残しても気にしそうないでください

50kcalってどのくらい?



お菓子はカロリーが
高いものが
多いニャー



ワケ猫ちゃん

ワケタロウ