

残さず食べよう♪

さんまる

いちまる

30 10

運動

乾杯後、初めの **30分**



宴会終了前、最後の **10分**

自席で料理を
楽しみましょう



3010運動とは・・・

宴会の時の最初の30分と最後の10分は自分の席で料理を楽しむ時間を設ける運動です。

日本ではまだ食べられるのに捨てられてしまう食品（食品ロス）が大量にあります。

食品ロス削減のため、料理はおいしく食べきりましょう。