

○に実施する曜日を記入して、
冷蔵庫に貼っておこう！

青森市環境保全シンボルキャラクター
地球の王子様「エコル」



妖怪
(ハナ)

毎週 曜日は いっそう 冷蔵庫一掃デー



この2つを確認しよう



- 賞味期限・消費期限が
近い食べ物
- 肉・野菜・魚などの
痛みやすい食べ物



レシピに悩んだら

消費者庁では、冷蔵庫に残った半端な野菜や、余ってしまったお料理などを使った、食材を無駄にしないレシピをインターネットで公開しています。



◀ 消費者庁
食品ロス
削減レシピ

消費者庁 食品ロス削減レシピ 検索

お宅ではこんなことありませんか？



消費・賞味期限内に食べられなかった



購入後、冷蔵庫や保管場所に入れたまま存在を忘れてしまった



必要以上に買いすぎてしまった

これは、食品ロスの原因トップ3です。

(農林水産省「食育に関する意識調査」R3.3より)



政府広報オンライン
「食品ロスを減らそう！ 今日からできる
家庭での取組」R5年度推計

日本では1年間に家庭から出る
食品廃棄物 678万トンのうち、
233万トン（3割以上）が、
まだ食べられるのに捨てられた
食品（**食品ロス**）です。

そこで…

いっそう 冷蔵庫一掃デー

食べ残し、食材の使い忘れを
減らすため、**週に一度**、
冷蔵庫の中身を
チェックして、
できるだけ食べ切ろう！

