



買いもので気をつけることは？

① 買いものに行く前には家にある食材をチェックしてから

まずは家のなかのどこに、どんな食材・食品があるかを把握しましょう。冷蔵庫、冷凍庫、食品庫、床下収納などを確認してみましょう。



やってみよう！

スマホで冷蔵庫や食品庫の写真を撮って買いものに行くのもいいかも！

② 家にある食材を優先的に使うことを考えて

家にある食材を使った献立を考えてみましょう。調べてみると、たくさんのレシピが出てきます。



食材名を入力してレシピを検索



何を作ろうかな？

じゃがいも 牛乳 レシピ

検索

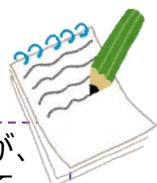
③ 使いきれ的分だけ買うようにしましょう

今日使うもの、補充する食材など、メモを活用して使いきれ的分だけ買しましょう。

カット野菜も便利！



カット野菜は割高感がありますが、少量だけ必要な場合には利用してみてもいいかもしれません。切らずにそのまま使えるのも便利！



④ 「てまえどり」を心がけよう！

すぐに使うものなら、陳列棚の前の方から取って買しましょう。



【「すぐたべくん」ポップ（環境省HPより）】

消費期限や賞味期限が近いものが売れ残ると、それが食品ロスにつながってしまいます。

気をつけよう！ ついつい買いすぎてしまうこんなとき

そんなつもりはなくても、つい余分な食材や不要な食材を買っていることがあるので**要注意**です。



- ・おなかがすいているとき ➡ 食べきれないほど大量に買ってしまう
- ・何をかうか決まっていないうち ➡ すでに家にあるものを買ったり、結局使わないものを買ったりする

食品の「期限表示」について知ろう

◆ 賞味期限・・・**おいしく食べることができる**期限

表示されている食品の例：菓子、カップ麺、缶詰（※日持ちする食品）

◆ 消費期限・・・**過ぎたら食べないほうがよい**期限

表示されている食品の例：弁当、サンドイッチ、総菜（※傷みやすい食品）



<表示例>

名称	いちごジャム
原材料名	いちご、砂糖、...
添加物	増粘多糖類、...
内容量	400g
賞味期限	枠外下部に記載
保存方法	直射日光を避け、常温で保存
製造者	〇〇株式会社 東京都千代田区△△

賞味期限 2021.10.31

