



# たいとう食ハピDay

## 毎月30日は、「たいとう食ハピDay」

区では、毎月30日を「たいとう食ハピDay」として、  
食品ロス削減のための取り組みを推進しています。

「たいとう食ハピDay」は、食品ロスを減らすための取り組みをすすめる日の名称として、  
区民の皆さまからの公募で決まったものです。「食品ロスがなくなって、作る人も食べる人も、  
みんなが幸せになれるように」という願いが込められています。

どんな取り組みをするのか、決めるのはあなた次第！例えばこんな取り組みはいかがですか？

### 毎月30日は、お買い物に行かないデー！

今日はお買い物に行かないで、家にあるものを工夫して料理します！  
お中元やお歳暮などで頂いたけれど、なかなか食べる機会がなかった  
缶詰や瓶詰。冷蔵庫の片付けをして、奥の方に残っていた食品も活用。  
いろいろ工夫して、家にある食材だけで料理に挑戦します！  
意外な食材の組み合わせで、絶品料理が生まれるかも？  
食べてもらって食品もよろこぶ。節約にもなってハッピー！



### 毎月30日は、絶対に食べ残ししないデー！

食べ残しはよくないと分かっているけど、ついお店で注文しすぎたり、  
料理を作りすぎてしまったり。でも今日だけは「絶対に食べ残ししない！」  
と宣言します！「絶対に食べ残しをしないと決めてしまうと、  
自然に頼みすぎに注意したり、料理を作るときも分量を考えたりするようになります。  
そのうちに、自分や家族の食べる量を考える癖がついて、いつも残さないようになるはずです！  
食べ残しがなくなれば、料理を作ってくれた人も、お皿を洗う人もハッピー！



### 自分流にアレンジしてもOK! 毎月〇〇日は、「わたしの食ハピDay」!

皆さんが食品ロス削減に取り組み、  
継続していくためのきっかけとしてみてください。

毎月30日前後に区公式ホームページ及び  
ツイッターによる情報発信



台東区ホームページ▶  
食ハピDay

