

目指せ、食べ残しゼロ！



さんまるいちまる
～ 3010 運動にご協力ください～



3010 運動とは、会食時の最初の **30** 分間と最後の **10** 分間を「食事を楽しむ時間」にすることで、食べ残しゼロを目指す取り組みです。一人ひとりが「もったいない」を心がけ、楽しくおいしく宴会を楽しみましょう。

宴会
開始まで

参加者の人数や好みに合わせ、
適量を注文しよう！

宴会
開始
30分

まずは料理を楽しもう！

宴会中

会話を楽しもう！

お開き
10分前

自分の席で料理を楽しみ、
食べきろう！

○ 幹事の方は 3010 運動を説明し、
宴会の開始と終了時には、自席で食事
を楽しむことを勧めましょう！

例) ～宴会開始時～

「3010 運動とは、乾杯の後 30 分間と
お開き前の 10 分間に自席で食事するこ
とで、宴会時の食べ残しゼロを目指す取
り組みです。みなさま、食品ロス削減に
ご協力ください！」

例) ～宴会終了 10 分前～

「間もなくお開きの時間となりますので
今一度自分の席に戻り、料理をお楽しみ
ください。」



会津若松市