

作りすぎず、食べ残しを0に!

食べ残しをなくすには、料理を作りすぎないことがポイントです。家族の食べる量を把握して、食べきれぬ量を意識して作りましょう。日持ちする常備菜を作り置きすれば、おかずを一品作る手間も減らせます。

01 家族の食べきれぬ量を把握しよう!

家族の予定や体調を把握しておきましょう。「今日は〇人分」と分かれば、それに合わせて作れます。お皿に盛りつける際、「多め・少なめ」と体調によって加減することで、食べ残しが減ります。



当日の家族の予定を確認しよう!
食事の予定が変わったら早めに連絡!
食べられる量だけ盛りつけよう!



02 家族そろって食べるようにしましょう!



誰かと一緒に食事をすると会話も弾み、食欲もわきます。お子さんがいる家庭では、みんなで完食することで、好き嫌いや食べ残しをなくす食育にもつながります。



気温や季節によって献立を考えよう!
好き嫌いせず食べる・完食する
達成感を家族で共有しよう!

03 残ってしまった料理をリメイクして楽しもう!

作りすぎて残った料理は、きちんと冷蔵庫で保存しておけばまだ食べられます。そのまま食べてもよいですが、他の料理にリメイクすると飽きがこず、おいしく食べられます。



愛顔の食べきりアイデアレシピも
参考にしてみよう!

愛顔の食べきりアイデアレシピ | 検索



料理レシピサイトクックパッド
「消費者庁のキッチン」も
参考にしてみよう!

消費者庁のキッチン | 検索

