

1 食べ物は必要な分だけ買おう

買い物に行く前に、冷蔵庫の中を確認して今、家には何があるのかを把握するのが大切です。

2 食べ物はなるべく残さないようにしよう

自分で食べ切れる量だけを取ることが大切です。

3 期限が切れそうなものから食べよう

しっかり期限を確認して、期限が切れそうなものがあつたらそれを優先的に食べるのが大切です。