

ぐんまちゃんの  
さんまる いちまる

# 30・10 運動 実施中!

完食!

やったね、  
ぐんまちゃん!



宴会での大量の食べ残しを減らすため、

最初の30分 と 最後の10分 は

みんなで目の前の美味しい料理を楽しみましょう。  
それが「ぐんまちゃんの30・10運動」です。

群馬県環境森林部廃棄物・リサイクル課  
TEL : 027-226-2853 / FAX : 027-223-7292  
E-mail : hairi-ippai@pref.gunma.lg.jp

ぐんまちゃんの  
さんまる いちまる

# 30・10 運動 実施中!

## 事前の準備

- 出席者の性別や年齢などをお店に伝え、適量注文を心がけます。



## 乾杯、宴会スタート

- 乾杯後30分間は、席を立たずに料理を美味しく楽しみましょう。
- 苦手な料理は早めに人に譲るのもポイント。



- 参加者同士で会話をしながら楽しく食べます。
- 大皿料理や食べきれない料理は、みんなで分け合います。



- お開き前の10分間は、自席に戻り残った料理を楽しみましょう!
- 食べ残しが多い大皿の料理を分け合う。



完食! みんなでごちそうさま!

※体調の優れない方や食事制限中の方は、無理のない範囲でご協力ください。

ぐんまちゃんの  
さんまる いちまる

# 30・10 運動 実施中!

おいしく  
食べよう



宴会では、提供された料理のおよそ2割が食べ残されており、食堂・レストランでのランチの食べ残しの約3倍にもなります。「ぐんまちゃんの30・10運動」を実践して、宴会での食べ残しを減らしましょう。

「ぐんまちゃんの食べきり協力店」をご利用ください

群馬県では、食べ残しを減らす取組などを実践しているお店を、「ぐんまちゃんの食べきり協力店」として登録し、県HPで紹介しています。外食やお買物に、是非ご利用ください。



のりしろ