

食品ロス削減 さん まる いち まる **3010運動**
 チャレンジ**3010運動**
 デイリーミッション
 ～日常生活編～

毎食 **30分** 毎日 **10分**



意識しよう！
 ほんのちょっとの心がけ

よく噛んで さん まる いち まる **3010運動**
 残さず食べよう！

毎食 **30分** かけて食べよう！



噛めば、噛むほどいい感じ！

健康の秘訣は さん まる いち まる **3010運動**
 毎日の運動にあり

毎日 **10分** 運動しよう！



ちょっとした運動 溢れる食欲！

食品ロス削減 さん まる いち まる **3010運動**
 チャレンジ**3010運動**
 マンスリーミッション
 ～月の目標編～

毎月 **30日** 毎月 **10日**



忘れてはいけません！
 30日と10日のことを…

冷蔵庫の中身 さん まる いち まる **3010運動**
 ゼロの日！

毎月 **30日**



残り物には福がある！

夕食は残さず さん まる いち まる **3010運動**
 食べきるまで
 寝れまでん！

毎月 **10日**



家族とゲーム感覚で
 食べきりに挑戦！