



忘年会・新年会は

残さず食べよう!

さんまるいちまる

3010 運動

What is 3010action?

○3010運動は、会食や宴会での食べ残しを減らす運動です。
ぜひ幹事の方からご案内をお願いします。

- ・開始後30分は、自席で食事お楽しみタイム
- ・終了前10分は、自席に戻って食べきりタイム
- ・もったいないの気持ちをもって、目指すは完食
- ・無理せず、ごみも身体もダイエット