

年末年始の外食時&テイクアウト時は

おいしく 残さず
食べきろう！



外食時には…「宴会五箇条」を実践しよう

- ① まずは、**適量注文**
- ② 幹事さんから「おいしく食べきろう！」の**声かけ**
- ③ **開始30分、終了10分**は、席を立たずにしっかり食べる「**食べきりタイム!**」
- ④ 食べきれない料理は仲間で**分け合おう**
- ⑤ それでも食べきれなかった料理は、お店の方に確認して**持ち帰り**ましょう

テイクアウト時には…

テイクアウトでも、油断は禁物！
おいしく食べきれる量の注文を
心がけましょう。

