

# 年末年始の外出時&テイクアウト時は

## おいしく残さず 食べきろう！

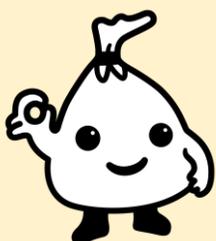


### 外出時には…「宴会五箇条」を実践しよう

- 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。



「中野区」は「全国おいしい食べきり運動  
ネットワーク協議会」に参加しています。

