

まだだいじょうぶ？ 冷蔵庫の中身チェック

- ・もったいない！食べられるのに捨てられる「食品ロス」を減らしましょう
- ・月2回程度、冷蔵庫の中身を点検して食材の使い忘れを防ぎましょう



●賞味期限・消費期限の近いものや、肉、野菜等の傷みやすいものをメモしてください

食品名	買った日	開封日	賞味期限 消費期限
	/	/	/
	/	/	/
	/	/	/
	/	/	/
	/	/	/
	/	/	/
	/	/	/
	/	/	/
	/	/	/
	/	/	/
	/	/	/

●次を買うもの、冷蔵庫の点検日など