

お

お買<sup>か</sup>い物<sup>もの</sup>

メモを取<sup>と</sup>って

ムダなくそう



ほ

本<sup>ほん</sup>当<sup>とう</sup>に

必要<sup>ひつよう</sup>なの？

その商<sup>しょう</sup>品<sup>ひん</sup>



む

ムダなも<sup>もの</sup>

買<sup>か</sup>うのやめたら

節約<sup>せつやく</sup>に



う

うしろから  
取ると誰か  
こまっちゃう



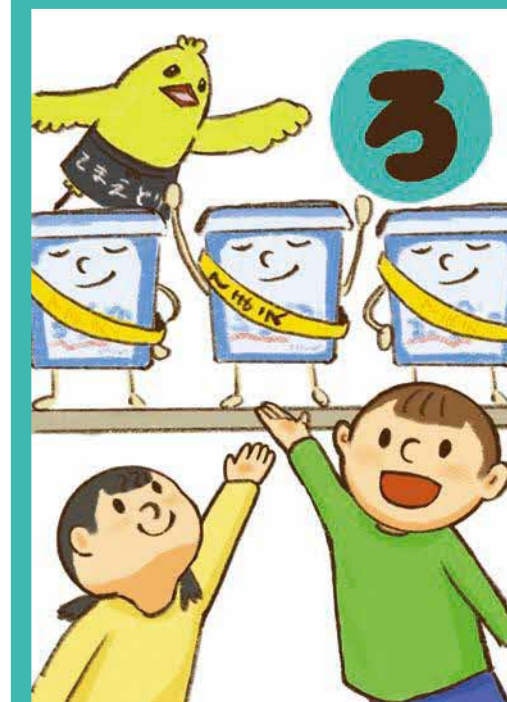
て

てまえどり  
棚の前たなまえから  
とることよ



ろ

ロス減へらす  
一歩いっぽの工夫くふう  
てまえどり



き

きをつけて  
すぎたらこわい  
消費期限  
しょうひきげん



し

しょうみきげん  
賞味期限  
おいしく  
食べられる  
期限だよ  
きげん



わ

われずに  
つぎいち  
月一チエツク  
しょうみきげん  
賞味期限



け

計画<sup>けいかく</sup>して  
ムダ<sup>ムダ</sup>ない買<sup>か</sup>い物<sup>もの</sup>  
財布<sup>さいふ</sup>もエコ

こ

心<sup>こころ</sup>こめ  
作<sup>つく</sup>った料<sup>りょう</sup>理<sup>り</sup>  
いた<sup>い</sup>だ<sup>だ</sup>き<sup>ま</sup>す

た

たのむ<sup>まえ</sup>前  
確<sup>かく</sup>認<sup>にん</sup>し<sup>し</sup>よう  
食<sup>た</sup>べ<sup>べ</sup>き<sup>き</sup>れ<sup>れ</sup>る<sup>る</sup>？

け



こ

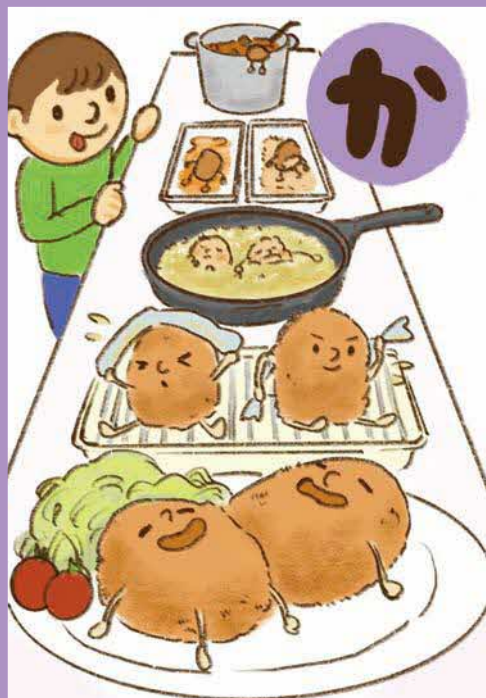


た



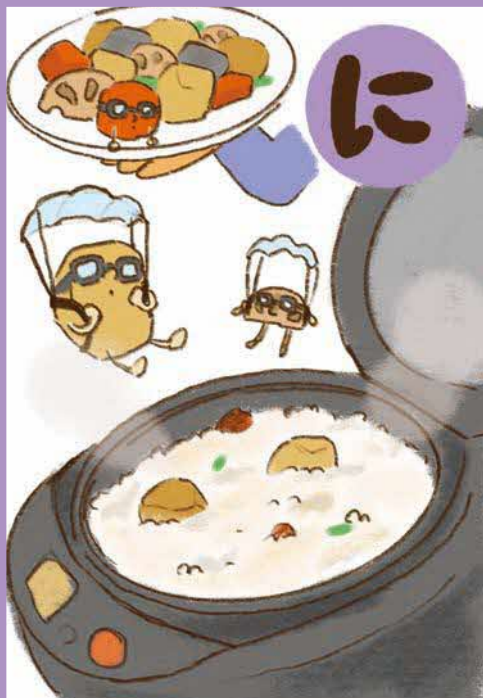
か

カレーから  
コロッケできるよ  
二度<sup>にど</sup>おいしい



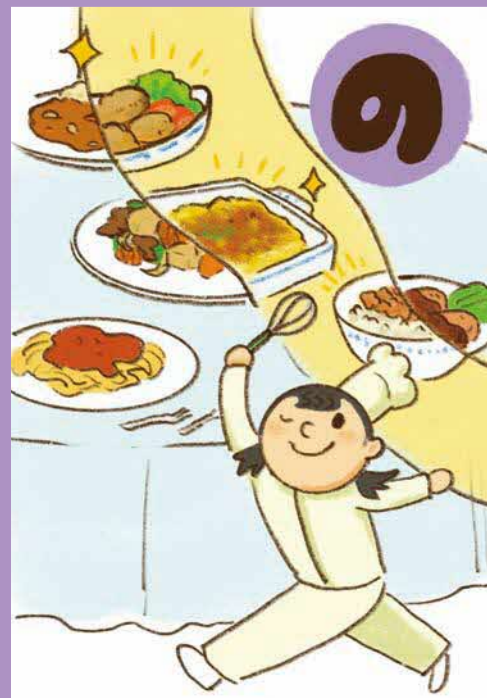
に

煮物<sup>にもの</sup>たち  
たきこみごはん  
大<sup>だい</sup>変<sup>へん</sup>身<sup>しん</sup>



の

残り<sup>のこ</sup>物<sup>もの</sup>  
リメイク<sup>じょうず</sup>上手<sup>うず</sup>で  
ごちそうに



ち

ちよつと待<sup>ま</sup>て  
まだ食<sup>た</sup>べられるよ  
その部<sup>ぶ</sup>分<sup>ぶん</sup>



も

もったいない  
その一<sup>ひと</sup>手<sup>て</sup>間<sup>ま</sup>が  
大<sup>だい</sup>事<sup>じ</sup>だよ



や

野<sup>や</sup>菜<sup>さい</sup>の皮<sup>かわ</sup>  
捨<sup>す</sup>てずにきんぴら  
大<sup>だい</sup>変<sup>へん</sup>身<sup>しん</sup>



さ

サルベージ  
あるもので  
おいしく  
食べる<sup>た</sup>こと



す

すてる<sup>まえ</sup>前  
工夫<sup>くふう</sup>で  
一品<sup>いっぴん</sup>  
できあがり



ど

土曜日<sup>どようび</sup>に  
週<sup>しゅう</sup>に一度<sup>いちど</sup>は  
サルパしよう

