

はーまる・いちまる 20・10 運動



20・10 (はーまる・いちまる) 運動とは、宴会の席での食べ残しを減らす運動です。

宴会では、たくさんのお料理が残ってしまいがちです。「もったいない」ですよね。食べ残しを減らすために実践しましょう。



乾杯後
20分間
席を立たず
料理を楽しむ



お開き前
10分間
自分の席に戻って
料理を楽しむ

食べきり応援幹事 心得

「食べきり」で気持ちのいい宴会にしませんか？

予約編

1. お店を予約する時は、参加者の年齢層や男女比、会の趣旨などをお店の人に伝えましょう。

当日編

1. 宴会開始時に「残さず食べよう！」と呼びかけて、食べ残しがでないようにしましょう。
2. 大皿にちょっとずつ残ったお料理は、食べられる人に勧めましょう。
3. お開き前（中締め前）には「有るを尽くして」食べきるよう呼びかけましょう。



千曲市キャラクター「あん姫」