

7月のテーマ：必要な分だけ買おう！

7月は気温が高くなり、飲み物やアイスクリーム、夏野菜などを購入する機会が増える季節です。また、夏休みを迎えることで、家族で過ごす時間が長くなり、食品や日用品をまとめ買いするご家庭も多くなります。

しかし、「安いから」「あとで食べるかもしれない」と必要以上に購入してしまうと、食べ切れずに傷んでしまったり、使い切れずに処分したりすることがあります。こうした買い過ぎは、食品ロスやごみの増加につながるだけでなく、家計にも負担をかけてしまいます。

そこで今月は、**「必要な分だけ買おう！」**をテーマに取り組んでみませんか。

●必要な分だけ買うメリット

1. 食品ロスを減らすことができる

食べ切れる量だけを購入することで、食べ残しや賞味期限・消費期限切れによる廃棄を減らすことができます。

2. ごみの減量につながる

食品を無駄なく使い切ることで、生ごみだけでなく、食品の包装や容器などのごみも減らすことができます。

3. 家計にもやさしい

本当に必要なものだけを購入することで、無駄な出費を抑えることができ、節約にもつながります。

●無理なく続けるコツは？

- ・買い物に行く前に、冷蔵庫や食品庫の中を確認しましょう。
- ・買い物メモを作り、必要なものだけを購入しましょう。
- ・特売品やまとめ買いをする場合は、使い切れる量かどうかを考えてから購入しましょう。
- ・**「本当に必要な？」**と一度立ち止まって考える習慣をつけることで、買い過ぎを防ぐことができます。

一人ひとりの小さな心掛けが、ごみの減量や食品ロスの削減につながります。

7月は「必要な分だけ買おう！」をテーマに、無駄のないお買い物を心掛け、ごみ減量に取り組んでみましょう！