

宴会でてきたおいしい料理は
みんなで残さずたべよう！

さんまる

いちまる

30-10運動



其の**1** 食べきれる分だけ注文するのだ！

其の**2** 開始**30分**、終了**10分**は
きっちりお料理をたべるのだ！

其の**3** 食べきれない料理は、みんなで
おいしくいただくのだ！
目指すは完食！食べきること
で地球環境のダイエットも心がけて

