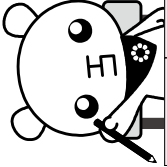


2週間目

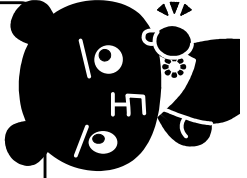
整理・整頓
食品保管庫のチェックをしてみましょう。



日付	捨てたもの	種類	量(g)	理由	感想
合計	手つかず食品		g	捨てしまった 食べ物の金額	円
	食べ残し		g	捨てしまった 食べ物の金額	円

ポイント

どう?慣れてきたかな?
もうすぐ折り返し地点!
頑張ろうね!
捨てしまった
物の金額を
考えてみよう。



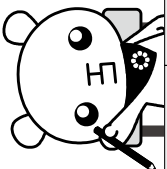
1週間の振り返り

Blank space for weekly review notes.

・冷蔵庫の奥のものを忘れがちに長がついた。(記入例)

2週間目

整理・整頓
冷蔵庫のチェックをしてみましょう。



日付	捨てたもの	種類	量(g)	理由	感想
8月10日 (月)	チャーハン	② 調理したもの	70g くらい	へんな においがした	冷蔵庫の扉前に 物を置いて かくれてしまった
8月11日 (火)	もも	① 購入したもの	200g (1玉)	悪くなっていた	買ったことを 忘れていた

種類 : ①購入したもの ②調理したもの ③いだきもの ④自家栽培 ⑤その他

量 : 重さを量れる場合は、量ってください。 ※11ページの記入例を確認しよう!!