

給食だより

No.42

令和5年7月

帯広信楽苑

給食部門 発行

注目しよう!食べ物のこと ①



●安全・安心な食べ物を選ぶには

私たちは毎日いろいろな食べ物を食べていますが、「どこで」「だれが」「どのように」作ったか、食べ物を見ただけではわかりませんね。私たちがお店で売っている食品を買うときに安心して選べるようにするため、食品の袋や容器にはさまざまなマークや情報が表示されています。例えば「消費期限」や「賞味期限」が表示されていますが、その違いがわかりますか?そのほかにも、アレルギー表示や食品添加物の表示もあります。食品表示の見かたを覚えておくと、食品を買ったり選んだりする時にとても役に立ちます。自分が食べているものが、どんなものかわかれば安心ですね。

また、意外と私たちの身近にある「食中毒」についても、食べる前には必ず手を洗うなど、ちょっとした習慣で食中毒は防ぐことができます。自分でできる食中毒の予防の方法を知っておきましょう。




●消費期限と賞味期限を確かめよう

お店で買った食品には、安全においしく食べられる期間があり、袋や容器に「消費期限」か「賞味期限」のどちらかが表示されています。





そのちがいを知って、健康を守るとともに、買い物をした時や家の冷蔵庫の中にある食品の表示をよく見て、いつまで食べられるか確かめるようにすれば、食べ物をむだにすることもありません。

●消費期限と賞味期限を確かめよう

消費期限（期限を過ぎたら食べない方が良いでしょう！）

袋や容器を開けないままで、書かれた保存方法を守って保存していた場合に、この「年月日」まで、「安全に食べられる期限」のこと。お弁当、 サンドイッチ 、ケーキ  など、いたみやすい食品に表示されています。

賞味期限（おいしく食べることができる期限です！）

袋や容器を開けないままで、書かれた保存方法を守って保存していた場合に、この「年月日」まで、「品質が変わらずにおいしく食べられる期限」のこと。スナック菓子 、カップめん 、缶詰 、ペットボトル飲料  など、消費期限に比べ、いたみにくい食品に表示されています（作ってから3ヶ月以上もつものは「年月」で表示することもあります）。食品は表示されている保存方法を守って保存しておくことが大切です。

消費期限も賞味期限も、袋や容器を開けないで、書かれた通りに保存していた場合の安全やおいしさを約束したものです。**一度開けてしまった食品は、期限に関係なく早めに食べるようにしましょう。** 参考資料：農林水産省 HP

7月の行事食

7/7(金) セタ (セタそうめん、なすと挽肉の油炒め、お星様三色ゼリー)

7/21(金) セレクトメニュー **A** or **B**
A: 赤魚の西京焼 / B: 中華丼

7/18(火) おやつ提供
(スイカとパインのフルーツポンチ)

7/28(金) 土用の丑の日
(うなちらし、味噌汁、筑前煮、水ようかん)