



令和 8 年
(2026年)



バンビ保育園



(作成者) 栄養士 野原正子

消費期限と賞味期限について

10月は食品ロス削減月間！

お店で買った食品には、安全に又は、おいしく食べられる期間があり、紙や容器に「消費期限」か「賞味期限」のどちらかが表示されています。日付は確認するけど、違いは？と思うことはありませんか。その違いを知ったうえで、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るといいですね。食品を無駄にしないことは、地球の環境を守ることに也有利于します。

★★ キーワードは「もったいない」です！



消費期限



(期限を過ぎたら食べない方がいいです。)

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、「安全に食べられる期限」のこと。お弁当、サンドイッチ、生めん、ケーキなど、品質の劣化が早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、「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、チーズ、かんづめ、ペットボトル飲料など、消費期限が表示されている食品に比べ、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)。この期限を過ぎても、すぐに食べられなくなるわけではありません。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。

ただし、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。

(引用: 農林水産省HP)



拌三絲(バンサンスー)

… 人気の給食献立です！

※家庭で作りやすい分量

(漢字の意味) 拌→あえる 三→3つ (今回は4つ) 絲→糸のように千切り

(材料)

春雨	40 g
人参	50 g
きゅうり	100 g
ハム	40 g
★砂糖	12 g
★酢	20 g
★しょうゆ	10 g
★塩	1 g
ごま油	10 g

(作り方)

- ① 春雨…茹でて食べやすい長さに切る。
- ② 人参…細い千切りにして茹でる。
きゅうり…細い千切り
ハム…細い千切りにして、茹でる。
- ③ ★の調味料をあわせて、さっと加熱し、酸味をとばす。
(電子レンジでOK! 酸味に弱い子がいるので、お勧め!)
- ④ ①②の材料を③であえる。
- ⑤ 最後にごま油をいれて仕上げる。



※もやしや、すりごまをいれても美味しいです。

いただきます

