



# 食育だより



駆け足で過ぎてゆく秋！もうすぐ寒～い冬がやってきます。  
 今年はインフルエンザの流行が心配されています、手洗い、うがい、マスク等  
 今まで通り感染予防をしっかりと行い、日々の生活リズムを大切に、偏った食  
 事ではなくバランスのとれた食事を心がけ、体の芯から温まる冬の根野菜を  
 多く食べましょう。

## ！ 食品表示とは？ ！

全ての食品には表示をしなければならない事項が決まっています。  
 その表示のことを「食品表示」といい、食品の種類によって表示しなければいけない事  
 は異なりますが、基本的な表示事項は6項目あります。

- 1) 名称
- 2) 原材料名
- 3) 内容量
- 4) 消費期限または賞味期限
- 5) 保存方法
- 6) 製造者等の名称及び住所

名称	焼菓子
原材料名	小麦粉、砂糖、マーガリン、チョコレート(乳成分を含む)、卵、食塩/乳化剤、香料、カラメル色素、膨張剤
内容量	10枚
賞味期限	2021. 10. 26
保存方法	直射日光を避け、常温で保存
製造者	(株)〇〇食品 大阪府〇〇市〇〇町1-2-3

食品表示が義務づけられているのは、「容器包装」に入れられた加工食品です。

では、なぜ食品表示が必要なのでしょう？

☆△ それは、私たち消費者が商品を買う時(選ぶ時)に、その商品の情報をその場で製造者に聞くことができないからです。

また、加工食品(食肉)には「栄養成分表示」も義務化されましたが、通常の生鮮食品は、表示する必要はないようです。

### 賞味期限と消費期限の違いってなあに？



### ☆△ 賞味期限と消費期限の違い!!

**賞味期限**・・・「おいしく食べられる期限」で、「食品のおいしさ」を保証するもので、長期間衛生的に保存できる加工食品に用いられます。  
 この期間を過ぎても、「賞味期限の1.1倍～1.5倍」までは問題ないようです。

\*\*\*缶詰・スナック菓子・ハム・冷蔵や常温で保存がきく食品

- 製造日～賞味期限までの期間が「3ヶ月以上」ある物は「年月日のみ」で表示してもOKとなっています。  
 また、色やにおい、味などをチェックして異常がなければ、まだ食べることができる場合もあります。

**消費期限**・・・「安心して食べられる期限」です。

「品質の安全性」を保証するものです。(期限を過ぎたら食べない)

\*\*\*弁当・サンドイッチ・生めん・ケーキ・生菓子、長く保存ができない食品

- その食品に対し、決められた方法で保存した状態下で「腐敗」・「変質」・「品質劣化」が起こらないと認められる期限を示した「年月日」のこと。



♡ みんなが楽しみにしていたお芋ほり♡



「やった～大きいお芋が出てきた～」



年長さんは慣れた手つきでどんどん掘って行きました♡



「どっちを持って帰ろうかな～迷うな～」



小さな背中が可愛い年少さん♡



「わあ～お芋さんだ～」

「いっぱい出てきたよ～」



小さな手で一生懸命な年少さん♡



もっともっと頑張って～お芋さん見えてるよ～



年中さんも頑張りました♡  
「大きいお芋が採れた～」



先生もお手伝い！「もうないのかな？」