



# 給食だより

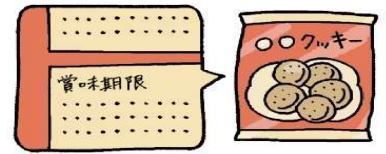
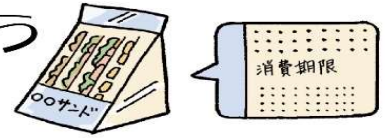


令和 5 年 10 月 1 日  
北九州市小倉社会事業協会  
高坊保育園

食材をスーパーで購入するとき、『賞味期限』や『消費期限』と書かれたものを目にしたことがありませんか?この2つの表示の違いに悩む人もいるのではないのでしょうか。そこで、今月は、食品が無駄にならないようにするためにも、この2つの違いについて説明してみたいと思います。

## 「期限」の違いを正しく理解しましょう

加工食品には、「消費期限」か「賞味期限」の表示があります。この2つの期限の違いを間違えると食品ロスにつながってしまいます。「消費期限」は食品が安全に食べられる期限で、「賞味期限」はおいしく食べられる期限です。賞味期限は、期限がすぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。



似ているけれど  
全然違う

**消費期限**

**賞味期限**

### 消費期限

品質の劣化が早い食品に表示される「安全に食べられる期限」。期限をすぎた場合は、食べない方がよいでしょう。



### 賞味期限

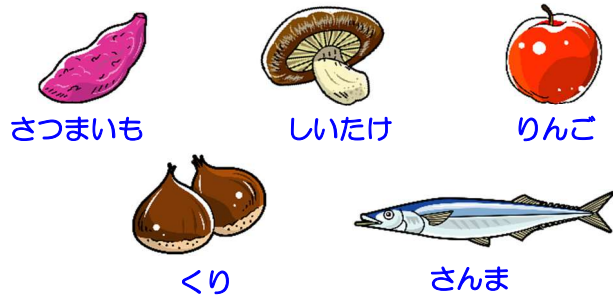
品質の劣化が比較的遅い食品に表示される「おいしく食べられる期限」。期限をすぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。



※消費期限や賞味期限は未開封の状態です。一度開封したら早めに食べましょう。

(新食育ブックより抜粋)

## 秋はおいしい食材がたくさんです



秋が旬の食べ物には、**食物繊維**が豊富に含まれています。これらを使ったメニューといえば…

- さつまいものスナック
- しいたけのすまし汁
- 栗ご飯

など様々にあります。おいしい秋の味覚をご家庭でも味わってみてはいかがでしょうか。

## 10月10日は、「目の愛護デー」です

目が疲れると頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。遠くを見るなどして目を休ませるほか、日頃から栄養バランスの良い食事を取り、疲れ目に効果的な食べ物を積極的に食べるようにしましょう。

目に良い食べ物は・・・

**ブルーベリー・レバー・人参  
ウナギ…などがあります。**

