



# 7月給食だより

れいわ ねん がつ にち  
令和3年6月30日

りくべつちようきゆうしよく  
陸別町給食センター

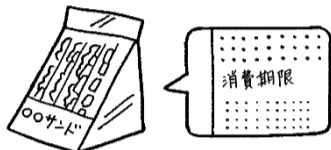
## た もの きげん 食べ物の期限について

### しょうひ きげん 消費期限

あんぜん た べられる きげん  
(安全に食べられる期限)

ふくろ ようき あ ひょうじ ほぞんほうほう まち  
袋 や容器を開けないままで、表 示されている保存方法を守って  
ほぞん ばあい あんぜん た べられる きげん  
保存していた場合に、安全に食べられる期限の事です。肉や惣菜  
など傷みやすい 食品につけられます。

きげん す  
期限を過ぎたら食べないほうがよいです。



### しょうみ きげん 賞味期限

おいしく た べることができる きげん  
(おいしく食べることができる期限)

いた しょくひん ひょうじ  
傷みにくい 食品に表 示されています。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。期限を過ぎたものでも色や  
におい、味などを確かめて異常 がなければ食べることができます。



いちど あ  
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。

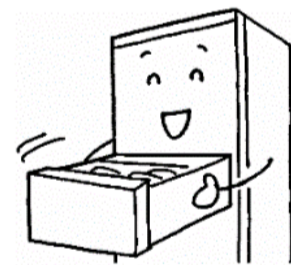


まだ食べられるのに捨てられている食べ物を、「食品ロス」といいます。日本では 1年間に約612万トン  
(農林水産省環境省平成29年度推計値) 国民一人あたりにすると、毎日茶わん1杯分の食べ物を捨てて  
いることになります。

食べ物は多くの命から生まれています。私たちは食べ物を食べることによって元気に活動することができます。

食品ロスを減らすためになにができるでしょうか？

- 自分が食べきれる量 (適量) を見つけましょう。
- 買い物に出かける前に、冷蔵庫を確認しましょう。
- ばら売り、量り売りを利用して必要な分だけ購入 しましょう。
- 週に1回は「冷蔵庫一掃デー」  
(消費期限が近い 食材を使い切る日) を設定しましょう。
- 家族の予定を把握し、必要な分だけ料理を作りましょう。



## ★★★ 献立のお知らせ ★★★

### 2日：セルフからあげ弁当

かつお節と昆布 佃煮をかけたごはんの上に、焼きのり、唐揚げ(一人2個)、れんこんのきんぴらをトッピング食べてください。  
お弁当は、食事の雰囲気が変わり良いものです。夏休みにお弁当作りにチャレンジしてみてもどうでしょうか。

### 7日：七夕給食

七夕には、夜空に浮かぶ天の川や、織姫の紡ぐ糸に見立てて「そうめん」が食べられています。暑くて食欲がわかない時でも、つると喉を通りやすく、この季節にぴったりの食べ物ですね。