

給食だよ!

今年も残りわずかとなり、寒さが本格的になってきました。

風邪やインフルエンザが流行する季節です。風邪を予防するためには、「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけるほか、手洗いやうがいを徹底して習慣づけましょう。



消費期限と賞味期限

食品の期限表示には「消費期限」と「賞味期限」の2種類があります。加工食品には、品質の劣化の速さに応じて、消費期限または賞味期限のいずれかを表示することが、食品表示法で定められています。それとの違いを知り、無駄のない調理や食事をすることが食品ロスの削減にもつながります。

●消費期限とは

記載された「年月日」まで、安全に食べられる期限のことです。お弁当、ケーキ、サンドイッチ、生めんなど、傷みやすい食品に表示されています。

●賞味期限とは

記載された「年月日」または「年月」まで、品質が変わらずにおいしく食べられる期限のことです。スナック菓子、ペットボトル飲料、缶詰、カップ麺など、品質の劣化が進みにくい食品に表示されています。賞味期限を過ぎても、すぐに食べられなくなるわけではありません。

*消費期限も賞味期限も、袋や容器を開けないで、書かれている通りに保存していた場合の期限です。

一度開封した食品は期限に関わらず早めに食べましょう。



冬至と風邪の予防

冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、風邪をひかないと言われています。

●今年は12月22日（月）です。



✿ 今月のリクエストメニュー ✿ ♪今月はめろん組さんからのリクエストです♪

<給食> *わかめごはん
*あじのから揚げ
*プロッコリーの香り和え
*もやしスープ
*ぶどうジュース

<おやつ> *牛乳
*チーズケーキ