

食育だより

令和 7 年 12 月 26 日発行
幼保連携型認定こども園
こども園ひがしどおり
担当 木村 千里

消費期限と賞味期限



BCP訓練をしました

BCPとは…自然災害や感染症等の緊急事態において、業務を中断させず、または中断してもできるだけ早く復旧させるための訓練です。
緊急事態を想定し、お給食もいざというときに備えておいた備蓄食品をみんなで食べました。
これは子どもたちがいつもとは違う食事や、使い捨ての食具での喫食に慣れたり、職員が災害時の作業の課題を見つけ工夫を考える機会にもなります。



加工食品には「消費期限」または「賞味期限」が表示されています。開封せずに袋や容器に書かれた保存方法を守った場合に、安全やおいしさが約束された期限が示されています。ふたつの違いを知り、食品を無駄にしないようにしましょう。

・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。期限を過ぎた食品は食中毒など健康リスクを引き起こす可能性があるため基本的には食べないことが推奨される。ケーキ、惣菜、弁当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」まで、品質が変わらずにおいしく食べられる期限のこと。期限が過ぎても必ずしも食べられないわけではないが、品質が劣化する可能性がある。菓子、カップ麺、ペットボトル飲料、缶詰など、すぐには傷みにくい食品に表示されています。

すぐに移動できるよう
みんな集まって
ホールで食べました



この日は保育実習
で中学生もお手伝い
してくれました



七福なます



(4人分)
大根 …5 cm
にんじん …3 cm
干しいたけ…3 枚
油揚げ …1 枚
しょうゆ …大さじ 1
砂糖 …大さじ 1
れんこん …3 cm
しらたき …1/2 袋
きゅうり …1 本
a 酢 …大さじ 1・1/2
a 砂糖 …大さじ 1・1/2
a 塩 …小さじ 2/3

作り方

- ① 大根・人参は千切りにして、さっと熱湯に通し、すぐに冷水にさらす。
- ② 干しいたけは戻して千切り、油揚げは油抜きして、縦半分に切って千切り。
- ③ 鍋に②としいたけの戻し汁、砂糖、しょうゆを入れて煮る。
- ④ れんこんは薄いちょう切りにして茹でる。
- ⑤ しらたきは 3 cmの長さに切り、茹でておく。
- ⑥ きゅうりを千切りにしておく。
- ⑦ ボールに水気を切った①、③、④、⑤、⑥を入れ、a の合わせ酢で和える。

子どもの食事Q&A



子どもが太り気味で心配です。
食生活をどのようにしていけばよいでしょうか。



成長曲線を確認して、生活リズムの見直しを

成長曲線で身長と体重を当てはめて、肥満がどの程度なのかを確認してみましょう。
不規則な生活習慣や食習慣が肥満につながる場合があります。運動不足にならないように生活リズムを見直すほか、甘い飲み物や、おやつを食べ過ぎたりしないように気をつけます。また、子どもは脳の満腹中枢が未発達のため、食べ過ぎてしまうこともあります。「おなかいっぱいになったね」などと言葉で伝えることで、満腹という言葉の意味と感覚をしらせていきましょう。

消費期限



賞味期限



本年は大変お世話になりました
2026 年もよろしくお願い致します
良いお年をお迎えください

