お子さまと一緒にお読みください。

消費期限と賞味期限は、どうちがう？

お店で買った食品の袋や容器などに書かれている「消費期限」、「賞味期限」という日付。
どちらも食品をつくった人などが期限を示したものですが、意味はちょっとちがいます。
そのちがいをきちんと知って、健康を守り、また、食べ物をムダにしないように心がけましょう。

消費期限とは？

その年月日までは「安全に食べられます」という期限を示しています。
おもに、お弁当やおかずなど、いたみやすい食品につけられます。期限の目安は、つくられた日も含めておおむね5日以内です。

賞味期限とは？

その年月日までは「品質が保たれ、おいしく、安全に食べられます」という期限を示しています。
消費期限に比べ、いたみにくい食品につけられます（つくられた日から3カ月をこえるものは年月で表示することもあります）。日付を過ぎると、すぐに食べられなくなる、というわけではありませんが、早いうちに食べましょう。

たとえば、こんな食品に表示されます

お弁当やおかず

調理パンやサンドイッチ

パック入りの食肉

生めん

たとえば、こんな食品に表示されます

カップめん

レトルト食品

スナック菓子

バター、ヨーグルト、チーズ

缶詰、缶ジュース、ペットボトル飲料

ここに注意！

消費期限も賞味期限も「**袋や容器を開けないで**」「**書かれた保存方法を守って保存している**」場合の、安全やおいしさを約束したものです。一度開けたものは、早く食べましょう！

食べ物を安全に、おいしく食べるためには、保存方法を守って、期限のうちに食べよう！
期限表示も大事だけれど、見た目やにおい、味などでチェックすることも大事ね！

ちょっと食休み　『いただきます』の意味、再考。

「給食費を払う以上、給食を食べるのは当然の権利。子どもに『いただきます』を言わせるのはおかしい!」。学校にそんなクレームをつける保護者がいるそうです。そうでしょうか？

『いただきます』の由来には諸説ありますが、その一つに私たちが生きるために動物や植物のいのちをもらうことに感謝する気持ち、という説があります。お金や宗教の問題ではなく、生物のいのちが人を養っていることへの感謝、と考えればうなずける話です。この気持ちを忘れると「お金さえ払えばこっちの勝手だ」とばかりに、食べ物を粗末に扱う風潮も生まれかねません。

また、食事には、その原料の生産から流通、加工、調理まで多くの人が関わっています。その人々の労働や「おいしいものを安全に食べてもらいたい」という心に感謝する気持ちも、大切にしたいですね。

食の生産現場と食卓が遠く離れている現代。食べ物の元の姿や、食卓までの道のりを実感するのは難しいことかもしれません。でも、だからこそ『いただきます』の意味をもう一度きちんと考えて、食の大切さ、そして食の安全への取り組み方をみんなで考えていきたいものです。