

# 栄養だより 6月



～あつい日が続いています！食中毒に気を付けましょう～

## 賞味期限と消費期限の違いってな～に？

みなさん食べ物の期限には賞味期限と消費期限の2種類あることを知っていましたか？



### 賞味期限とは？

- おいしく食べられる期限
- 期限を過ぎてもすぐ食べられないわけではない
- 日持ちする食べ物に表示  
(スナック菓子、缶詰、カップ麺、ジュース類など)



### 消費期限とは？

- 安全に食べられる期限
- 期限を過ぎたら食べない方がよい
- 生ものなど日持ちしない食べ物に表示  
(肉、魚、お惣菜、生菓子など)



### ★★★★注意★★★★

2種類とも正しい保存方法で未開封の場合の期限です。どちらの期限でも開封すると食べ物は痛みやすいので開封後は早めに食べましょう。



## 6月が旬の食べ物

### ★みょうが

ビタミンやミネラルがバランスよく含まれており、ホルモンバランスも整える働きがあります。



### ★トマト

トマトの赤色の素となっているのは、リコピンという色素です。このリコピンは生活習慣病を予防するはたらきもあります。



## 6月1日は麦茶の日

6月は麦茶の原料である大麦の収穫の季節であり、麦茶の季節の始まりでもあるので麦茶の日が決められました。

