

「食品の選び方について知る」

12月18日(水)

安全においしく調理をするためには、まず、食品を適切に選ぶことが大切です。

買い物に行き、商品を選ぶときに、どんなことに気を付けますか？

食品の産地をチェックします。なるべく国産のものをさがします。

野菜は、新鮮なものを買います。みずみずしさや、ハリのあるものを選びます。

「値段」が大事です。とにかく安いものを買います。

同じ値段のサラダ油をよく見たら、内容量が違っていた。



気を付けることは、いろいろあります。



☆食品購入の際、このようなことがあるかもしれません。

- ① 値段が安い豆腐を購入しました。帰ってから賞味期限を見たら、明日までとなくなっていました。 ⇒ 加工食品などは賞味期限や消費期限を確認しましょう。
- ② にんじんが一袋200円で安かったので購入しました。一袋に20本入っていたのでお得だと思って買ったのですが、結局、全部を使うことができずに悪くなってしまいました。 ⇒ 生鮮食品の野菜は、鮮度が低下しやすいです。使う量も考えて購入しましょう。
- ③ 鶏肉を購入する際、安い鶏肉は外国産でした。同じ重さの鶏肉で国産のものは、高かったです。値段(安さ)と産地でどちらにするか迷いました。
- ④ 値段と内容量をしっかり確認しましょう。安いからという理由で購入すると内容量が少ないことがあります。