

# 買い物編

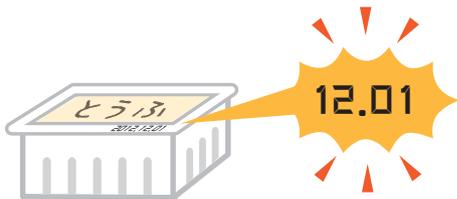


さあ今日もはりきって  
お買い物!  
お肉は冷蔵庫に  
あったから、  
あとは、野菜を  
買ったらいいあね♪



## かつて横浜さん家<sup>ち</sup>でよくあったこと

### 賞味期限や消費期限が切れていた



この豆腐… 夕食に食べようと思ってたのになぁ…。

### 使いかけのまま放置された野菜



お鍋に使おうと思って、特売で買った白菜。使いかけの葉先がしなびてしまったあ!

### 買いだめしてしまった食材



保存がきく乾麺でも、こんなにたくさんあったら食べきれるかなぁ…。

「もったいない」をなくすために  
どんな工夫ができるかな?



## 買い物に行く前や後に工夫していること

### 前 必要な分だけ、お買い物!



買う前に食材の在庫をチェック!  
食材がどこにあるか  
わかるようにしておけば、  
使い忘れや期限が近いものが  
すぐにわかるね。



どこに何があるか見ておけば、  
うっかり忘れてた! ってことも  
なくなるなあ。



さらに、お買い物メモを作っても良いかも…♪  
多く買いすぎてしまったり、  
同じものを買ってしまうこともなくなるね。



そうね! あらかじめ買うものを  
確認しておけば良いわ。

### 後 賞味期限や消費期限をチェック!



食材に期限を書いておけば、一目でわかるね!  
忘れて使わずに期限が切れていた!  
ってこともなくなるね。



今度から大きく日付を書いて  
あかるようにしておこう。



### イーオの一口メモ

### 『賞味期限と消費期限の違いって?』

**賞味期限** …… おいしく食べることができる期限 (“比較的保存がきく” 食べ物)  
この期限を過ぎたからと言って、すぐに食べられないということではないよ。

**消費期限** …… 過ぎたら食べない方がよい期限 (“長くは保存がきかない” 食べ物)

(出典) 農林水産省ホームページの記載内容を一部加工