



東根市
健康推進課
こども家庭課

まだまだ寒さが厳しい2月。冷え込む日と寒さが和らぐ日をくり返しなが、春が少しずつ近づいてきます。寒暖差で体調をくずしやすい時季なので、バランスのよい食事と十分な睡眠をとり、元気に過ごしていきましょう。

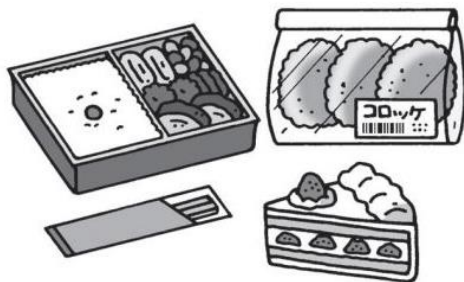


～消費期限と賞味期限～

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。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。



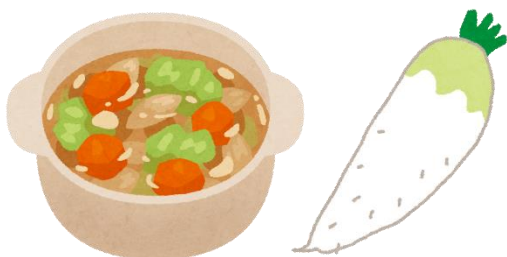
賞味期限とは

記載された「年月日」まで、品質が変わらずに美味しく食べられる期限のこと。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。



野菜を食べよう！レシピ

ごろごろだいこんスープ



寒い冬にぴったりのスープです。鶏のぶつ切りではなく、骨付きの手羽先や手羽中で作っても、だしがよく出ておいしいです。

作り方

- ① ザーサイにラー油などがついていたら、水で洗う。
- ② 大きめの深い鍋に、材料と調味料をすべて入れて火をつける。
- ③ ②が沸騰してきたら火を弱火にして、アクを取りながら1～1時間半ほど煮る。
- ④ 味見をして濃い場合は水、薄い場合は塩少々（分量外）で調整する。

材料：大人4人分

だいこん	1/3～1/2本 (皮をむいて2cmくらいのいちょう切り)
鶏もも肉	400g (細切り)
ザーサイ	50g
しょうが	15g (すりおろし)
酒	大さじ1
塩	小さじ1/2
鶏がらスープ	1～1.5ℓ

