SYOKUIKU INFORMATION VOL.34

食育通信

第34号
2026年
春夏号

CONTENTS

◆ 探究活動を通して地域の魅力を再発見！（県立貴志川高等学校）…… P.1
◆ 消費期限と賞味期限はどう違う？…… P.2
◆ データから見る食育「知ってる？食の安全のこと」…… P.3
◆ 食育活動紹介（串本町食生活改善推進協議会）…… P.3
◆ 旬の食材 de 食事バランスガイド（小松菜）…… P.4
◆ 旬のレシピにチャレンジ！『小松菜の米粉蒸しパン』…… P.4

探究活動を通して地域の魅力を再発見！（県立貴志川高等学校）

貴志川高校の２年生では、学校設定科目「課題探究Ⅰ」において、地域資源を活かした探究活動に取り組んでいます。

「ものづくり・観光コース」では、紀の川市食育推進会議の協力を得て、地元の特産品である小松菜を使った米粉蒸しパンづくりに挑戦しました。小松菜に苦手意識を持つ生徒が多かったですが、ミキサーで牛乳等と混ぜ合わせ、抹茶を加えることで、青臭さを抑える工夫を学びました。栄養豊富な地域食材を、アイデア次第で美味しく食べられることを実感するよい機会となりました。

「防災・福祉コース」では、身近な材料を使った災害食づくりを体験しました。アルミ缶の簡易コンロや段ボールのうちわを制作し、スナック菓子を使ったポテトサラダづくりにも取り組みました。お湯を注ぐだけで災害食になることに驚きながらも、完成後には「野菜が足りない」「栄養バランスが偏る」という本質的な課題に生徒たちは自ら気づきました。災害時においても様々な栄養素を補える食料を備蓄する重要性について身を持って学びました。

これらの体験を通して、生徒たちは地域の食材への理解を深めることや防災意識を高めることができました。今後も、様々な紀の川市産食材を使った新しいレシピの考案や、地域の課題解決を目指して、探究活動を継続していく予定です。

説明を受ける生徒

調理実習の風景

消費期限と賞味期限はどう違う？

●「昨日で賞味期限が切れてるけど、まだ食べられる？」

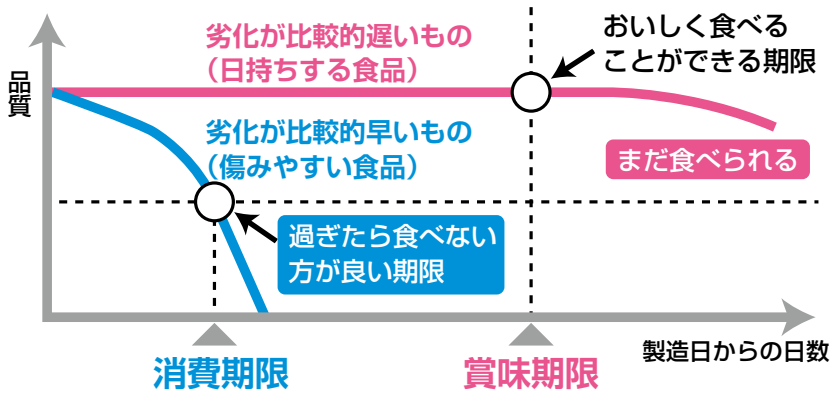
　そんなふうに、期限の“数字”だけで判断していませんか？食品のパッケージにある「消費期限」や「賞味期限」などの食品表示は、食べ物を安全に、そしておいしく食べるための大切な情報です。

　このページでは、「消費期限」や「賞味期限」の違いをわかりやすく紹介します。表示の意味を正しく知って、食べ物をムダにせず、安全に活用していきましょう！

●「消費期限」と「賞味期限」、ここがちがう！

	消費期限	賞味期限
意味	「安全に食べられる」期限	「品質が保たれ、おいしく、安全に食べられる」期限
対象商品	傷みやすい食品 （お弁当・生菓子・パック入りの生鮮食品など）	日持ちする食品 （カップめん・お菓子・ヨーグルトなど）
期限を過ぎたら？	食べない方がいい	状態を見て判断すれば食べられることもある
表示のされ方	「年月日」で表示	「年月日」または「年月」で表示

消費期限と賞味期限のイメージ



※どちらも「未開封で、表示されている保存方法を守った場合」の期限です。

※開封後は、期限にかかわらず、できるだけ早めに食べましょう！

※期限表示は通常「年月日」で記載されますが、賞味期限が表示される食品のうち、製造日から期限までが３か月を超えるものについては、「年月」で表示することが認められています。

資料引用：消費者庁「啓発用パンフレット：めざせ!食品ロス・ゼロ ～できることから、始めてみよう～」
　　食品安全委員会「キッズボックス - 消費期限と賞味期限は、 どうちがう?」

●まとめポイント！

- ☑ 消費期限は「安全に食べられる期限」
  →過ぎたら食べないのが基本！
- ☑ 賞味期限は「おいしく食べられる目安」
  →状態を見て判断できることもある
- ☑ どちらも「未開封・保存条件を守った場合」の期限

ムダなく、安全に、おいしく！

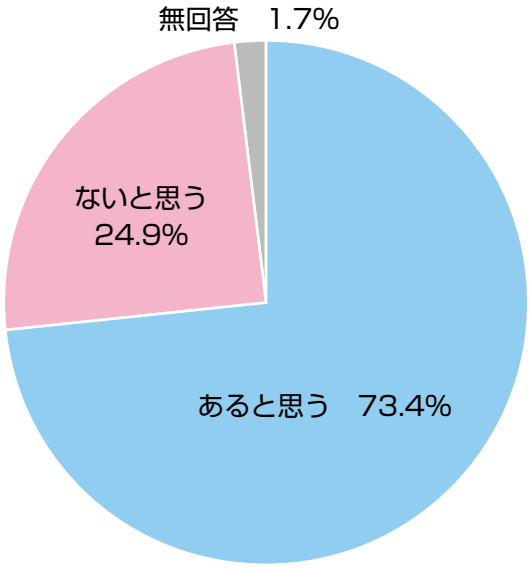
データから見る食育「知ってる？食の安全のこと」

私たちが毎日食べているごはん。おいしいだけじゃなく、「安全かどうか」もとっても大切！

農林水産省の調査によると、「食品の安全性について基礎的な知識がある」と答えた人は全体の約７割。ただし、20～30代では「知識があまりない」と感じている人の割合がやや高めなんだって。

たとえば、消費期限や賞味期限、アレルギー表示などの食品表示をチェックすることは、食の安全を守る第一歩！「なんとなく選ぶ」から「表示を見て選ぶ」へ。ちょっとした意識で、ぐっと安全な食生活に近づけるよ。

食品の安全に関する知識



※集計区分を一部まとめて表示しています
出典：「食育に関する意識調査報告書」（令和7年3月 農林水産省）

「消費期限」と「賞味期限」の違い、知ってる？
表示の意味を知ることで、ムダなく・安全に食べられるヒントが見えてくるよ！
左のコラムでチェックしてみよう！

食育活動紹介　串本町食生活改善推進協議会

串本町食生活改善推進協議会は、地域のこどもから高齢者まで幅広い世代への食育活動を行っています。

小中学校や高等学校では、郷土料理についての講話や、地元の食材（金柑・なんたん蜜姫・ポンカン等）を使った調理実習を行っています。

成人向けには、男性のための料理教室やフレイル予防の調理実習等、健康寿命延伸のための取組を行っています。

今後も地域で活躍できるよう、新規会員の養成や会員の知識向上のための研修会を積極的に行っています。また、串本町食生活改善推進協議会では男性会員も活躍中です。

地域・職域おやこ食育教室

金柑ジャム作り（高等学校）

旬の食材 de 食事バランスガイド（小松菜）

小松菜は、かぶやはくさいと同じアブラナ科で、もともとは冬に旬を迎える野菜です。現在では、品種改良や栽培技術の進歩により、短期間で育ち、さまざまな環境に適応できるようになりました。そのため、季節を問わず一年を通して流通しています。シャキシャキとした食感と、ほんのりとした苦みが特徴で、おひたしや炒め物、スムージーなど、幅広い料理に活用されています。

県内では、和歌山市内のしょうが施設栽培の後作として栽培が多く行われています。

紀州わかやま「食事バランスガイド」では

野菜等の重さ70ｇを１つ（SV）として、
「副菜は１日５～６つ（SV）食べましょう」とされています。
旬の野菜を上手に取り入れて、バランスのよい食生活を送りましょう。

紀州わかやま「食事バランスガイド」は、厚生労働省及び農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づき策定したものです。

旬のレシピにチャレンジ！『小松菜の米粉蒸しパン』

【材料】（５～６個分）

・米粉	100g	・サラダ油	小さじ１
・ベーキングパウダー	小さじ１	・抹茶	小さじ１
・砂糖	50g	・小松菜	60～80g
・牛乳	100ml		

【作り方】

① 小松菜は、茹でて細かく刻む。
② 刻んだ小松菜とほかの材料をミキサーに入れ、均一になるまでよく混ぜる。
③ カップに②を等分に入れる（カップの6～7分目まで）。
④ カップをフライパンに並べ、生地にかからないように、水100mlを入れて、フタをして強火にかけ、沸騰してきたら弱火にして10～12分加熱する。
⑤ 竹串などを刺してみて、生地がついてこなければ出来上がり。

いろいろな野菜でアレンジできるよ。
にんじんやかぼちゃを使うときは牛乳をオレンジジュースに変えてもおいしいよ。

写真提供：県立貴志川高等学校
レシピ出典：きのかわ食育メニュー

＊和歌山県の食育推進月間＊毎年10月
『食べることは学ぶこと、考えよう 皆と私の食の未来！』

＊ふるさと和歌山食週間＊毎月第3月曜日からの1週間
『食べて安心！食べて元気！紀州のふぅど』

（編集・発行）和歌山県　果樹園芸課　産地振興班
（問い合わせ先）
〒640-8585　和歌山市小松原通一丁目１番地
TEL：073-441-2903　FAX：073-441-2909
メール：e0703001@pref.wakayama.lg.jp

VEGETABLE OIL INK この印刷物は地球環境に優しい植物油インキを使用しています。