

3. 食品の選択・購入と保存

① 食品の選択と購入

食品の購入のしかた

- ・ つくりたい献立をもとに、食品の在庫を調べ、何を買うかを考える。
- ・ 買い物袋（エコバック）を持って買い物に行くなど、環境にも配慮する。
- ・ 必要な分しか買わない。

生鮮食品を選ぶポイント

価格のほか出盛り期(旬)や鮮度、原産地や名称を
確認する。

肉類	色が鮮やかでつやがある。肉から出た【① 汁】がたまっていない。
いちび 一尾の魚	【② 目】が澄んでいる。【③ 内臓】が出ていない。
くだもの 野菜・果物	新鮮ではりがある。みずみずしくて、【④ つや】がある。

加工食品を選ぶポイント

価格だけでなく、表示やマークを確認する。

(消費期限や賞味期限
保存方法 など)