



家の人の買いもののくふう

(1) 日づけやひんしつを見る

いつつくられた品物なのか、しょうみきかんはいつまでなのか、よくしらべて新せんなものを買うようにします。また、どういうものがふくまれているかをしらべ、体にいいものをえらびます。



(2) 買いすぎない

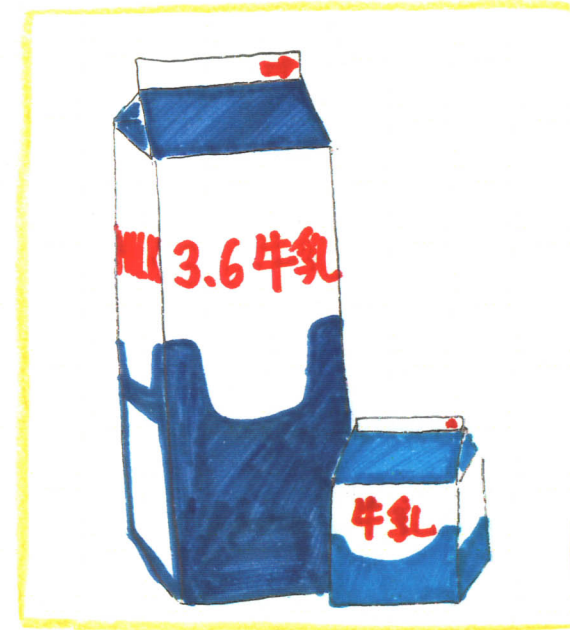
安いからといってたくさん買いすぎないようにします。メモをしてから買いものに出かけると、買いすぎてむだにしてしまうことが少なくなります。

(3) ねだんのちがいをしらべる

新聞のちらしを見て、すこしでも安く売っている店で買うようにしています。

家の人に聞いてみよう

<p>スーパーマーケットで買うもの</p> 	<p>商店がいで買うもの</p> 
---	--



品質 98.1.18
保持期限 ↑ あけくち

↑ 品しつほじきげん

栄養成分 コップ1杯(200ml)当たり

エネルギー	134kcal	糖 質	9.7g
たんぱく質	6.4g	ナトリウム	103mg
脂 質	7.8g	カルシウム	206mg

【雪印乳業(株)品質保証部】
●牛乳の成分は地域・季節により変動しますので、表示数値は平均的な値です。

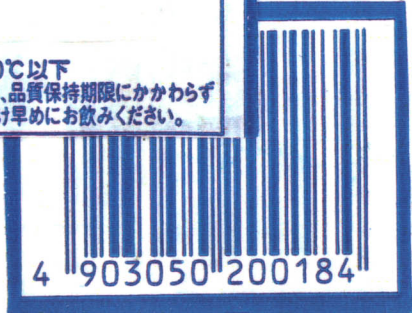
種 類 別	牛乳	益
商 品 名	雪印3.6牛乳	
無脂乳固形分	8.4%以上	
乳 脂 肪 分	3.6%以上	
殺 菌	120℃ 2秒間	
品質保持期限	上部に記載	
内 容 量	1000ml	

製造所 所在地
製造者

保存の方法 要冷蔵10℃以下
開封後の取扱い 開封後は、品質保持期限にかかわらずできるだけ早めにお飲みください。

↑ 品しつひょうじ

バーコード→



買いもののチェック

あてはまるところに○をつけよう

新せんでよい品をえらぶ	
ちらしをよく見てから買う	
買いすぎないように、ちゅういする	
日づけを見て買う	
品しつをよくみて体にいいものを買う	
買いおきできるものは、安いときにまとめて買う	