

食育だより No. 3

大阪市立 生魂 小学校



食品表示を見て選ぼう！

お店で販売されている食品は、「食品表示法」により表示のルールが決められています。
記載されている食品表示をよく見て選ぶようにしましょう。

どのような内容が表示されているのだろう？

◎食品成分表示

パックや缶、袋などに包装されているものには、

- ①名称、②原材料名、③原料・原産地名、④内容量、⑤期限表示、⑥保存方法、
⑦製造者、⑧栄養成分表示 などが表示されています。

◎栄養成分表示

飲食店の料理や弁当・惣菜などの食品のエネルギーや栄養素の量を
表示したものです。商品の場合は、パッケージに表示されていて、飲食
店の場合は、メニューやホームページに掲載されていることもあります。
加工食品と添加物においては、栄養成分表示が義務付けられています。



義務	任意（推奨）	任意（その他）
エネルギー（熱量） たんぱく質・脂質・ 炭水化物・ナトリウム（「食塩 相当量」で表示）	飽和脂肪酸・食物繊維	脂肪酸（n-3系）・ 糖類・糖質・コレステロール・ ビタミン・ミネラル（無機質） 類

＊天王寺区では、6年生の児童を対象に、「食品表示について考えよう」をテーマに
授業を行い、食品を選択することの大切さを学んでいます。

◎食品アレルギー表示

食物アレルギーの原因となることが多い食品を、知らずに食べてしまうことを防ぐため
に必ず表示するように決められています。

表示の義務のある食品は、以下の8品目です。



小麦 そば 卵 えび くるみ 牛乳 落花生 かに

これらは、食物アレルギーを起こす人が多いものや、症状が重くなりやすいものです。
その他、必ずではないけれど、表示したほうがよいと決められたものが20品目あります。

アーモンド・あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・キウイフルーツ・牛肉・ごま・
さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・マカダミアナッツ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン

＊給食では、

◆ほうれんそうのグラタン【11/11(火)】
（小麦粉不使用、米粉使用）

◆変わりピザ【11/18（火）】
（乳なしチーズ使用）

◆鶏肉ときのこのシチュー【11/21(金)】
シチュールウの素（小麦粉・乳不使用）

◆スイートポテト【12/1(月)】
（卵・乳不使用）



など、大阪市では、食物アレルギーに配慮した給食を
提供できるように検討し、献立や食材の工夫を進めています。

