

# 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・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・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）	飽和脂肪酸・食物繊維	脂肪酸（n-3系）・
たんぱく質・脂質・炭水化物・ナトリウム（「食塩相当量」で表示）		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。

