

きゅうしょくだより

令和7(2025)年2月号
大阪市立 巽小学校

食品表示について知ろう

食べ物の袋などに表示されている「食品表示」は、食品を正しく理解し、選ぶための情報です。表示されている内容について紹介します。

【食品表示の主なもの】

名称	どんな食品が分かりやすい名前が書いてあります。
原材料名	何を使っているかを、重量が多い順に記入することになっています。
期限表示	保存方法を守った場合、おいしく食べられる期間が書いてあります。 消費期限はおにぎり、サンドイッチなど、おおむね5日以内に食べる食品。期限を過ぎたら食べない方がよいです。 賞味期限は多くの加工食品など、おおむね6日以上日持ちする食品。 期限を過ぎてもすぐに食べられなくなる食品もあります。
保存方法	表示された期限までの間、安全に美味しく食べるため、一番よい保存の仕方が書かれています。
製造者 販売者	商品を作っている会社の名前や、商品を買っている会社の名前が書かれています。



栄養成分表示は、1袋分を食べると、とれる栄養素の量が書かれているものと、100g分を食べると、とれる栄養素の量が書かれているものがあります。

【栄養成分表示】について

栄養成分表示(1袋60g当たり) 推定値(例)

エネルギー	336kcal	炭水化物	32.3g
たんぱく質	3.1g	食塩相当量	0.5g
脂質	21.6g		

食品表示の主な例

例: あられ	
名称	米菓
原材料名	もち米(国産)、しょうゆ(小麦・大豆を含む) 砂糖/着色料(カラメル)、調味料(アミノ酸など)
内容量	80g
賞味期限	2025.5.27
保存方法	直射日光、高温多湿の場所での保存はさけてください。
製造者	〇〇製菓(株) 新潟県▲▲市〇〇町〇-〇

2月のこんだてより

行事献立や「学校給食献立コンクール」で優秀賞を受賞したものの、1年に1回登場するものなどを紹介します。

3日(月) くじらのたつたあげ

年1回のくじらを使った献立です。

6日(木) いわしのしょうがじょうゆかけ、いり大豆

節分の行事献立です。

いわしを使った献立と、いり大豆が1人に1袋ずつつきます。

19日(水) キンパ(肉・ナムル)【焼きのり(手巻き)】、

卵の中華スープ

学校給食献立コンクールの優秀賞献立です。

焼きのりにごはんをのせ、キンパの肉とナムルを包んで食べます。

25日(火) なにわうどん

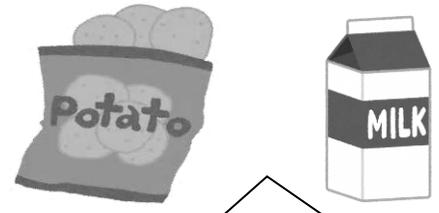
とろろこんぶが1人に1袋ずつつきます。三角形に切ってあまからく煮たうすあげと、かまぼこ、はくさい、青ねぎが入ったがうどんです。

食品表示は他にもいろいろあります

いつも食べている食べ物やお菓子の袋を見て、どこにどんな表示があるか探してみましょう。

【次の表示を探してみよう】

- 産地の情報
- アレルギー
- QRコード
- バーコード



その他には、どんなものがあるかな

食品の中身をよく知ったうえで、自分に合った食品を選んだり、食品ロスをふせいだりするために、表示を見てみましょう。