

栄養ニュース

令和7(2025)年 10月号

保護者のみなさまへ

大阪市立榎本小学校

毎月19日は
「食育の日」です。

涼しい日も増え食欲が湧き、活動にも取り組みやすい季節になってきました。季節の変わり目は、体調を崩しやすくなりますが健康に過ごすためにも規則正しい生活を心がけていきましょう。

食品表示を活用しましょう

食品には、『食品表示法』に基づいてある一定の情報を記載するように義務付けられています。

この法律は、食品の安全性の確保と消費者の自主的かつ合理的な食品選択の機会を確保することを目的としています。より安全に食事をするために『食品表示』を活用して食品を選ぶようにしてみましょう。

6年生の食に関する指導で学習します。

食品表示を見てみましょう

名称	ポテトチップス
原材料名	じゃがいも、(遺伝子組み換えでない)、植物油、食塩、こんぶエキスパウダー、デキストリン / 調味料 (アミノ酸等)
内容量	60g
賞味期限	表面に記載
保存方法	直射日光の当たるところ、高温多湿の所での保存はさけてください。
製造者	○×△株式会社

～製造者～

商品の表示に責任を持つ者の氏名または会社の名前とその住所が書いてあります。製造者の顔写真がのっている商品もあります。

栄養成分表示

栄養成分表示は食品表示法により義務づけられています。

【必ず表示しなければならない成分(5項目)】

熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量

食品によって、他の栄養素についても書かれています。

アレルギー表示

アレルギー症状を引き起こす物質を含む食品のうち、症状の重いもの・症例数の多い食品については食品表示が義務付けられています。表示が推奨されているものも含めて、28品目あります。

【必ず表示することが決まっている食品(8品目)】

卵、乳、小麦、落花生、えび、そば、かに、くるみ



食品添加物の表示



基本として食品を作るときに使われた食品添加物はすべて表示することになっています。保存期間を長くするなどよい点もありますがとり過ぎには注意しましょう。

どちらを選ぶ？買う前にもう1度考えてみよう！

これはどちらも同じ種類の焼き菓子です。しかし、原材料が異なります。

名称	焼き菓子	名称	焼き菓子
原材料名	小麦粉、砂糖、マーガリン、ショートニング、凍結卵白、脱脂粉乳 / 香料、膨張剤、(原材料の一部に大豆を含む)、食用赤色102号、食用赤色106号、食用青色1号、食用黄色4号	原材料名	バター、小麦粉、チョコレートチップ、砂糖、食塩 / 香料

どのようなものが使われているかなど様々な情報を確認するようにしてみましょう。



地産地消について知ろう

地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域内で消費することをいいます。食料自給率の向上や環境負荷の軽減、地域経済の活性化、食文化の継承など、様々な良い点があります。

大阪市の地場産物を見てみよう

たなべだいこん
田辺大根

東住吉区の田辺

地域特産の白首大根。

肉質が緻密で柔らかく甘みが強い。



けまきゅうり
毛馬胡瓜

都島区毛馬町が

起源とされる黒いぼきゅうり。果肉は菌切れよく、茎に近い部分は独特の苦みがある。



こつまなんきん
勝間南瓜

西成区玉出町が発祥地。

小型で粘りの強い日本かぼちゃの一種。熟すと皮が濃い緑色から赤茶色になる。



きんときにんじん
金時人参

浪速区付近の特産

で、根の部分は長さ約30cmで深い紅色。柔らかく甘みと香りが強い。



おおさか
大阪しろな

天満橋付近で栽培が盛んであった。癖のない味と葉柄が鮮明な白色でまっすぐなことが特徴。



てんのうじかぶら
天王寺蕪

天王寺付近が発祥。

葉の形が異なる2種類がある。蕪の部分は白く平たく甘味が強く肉質が緻密。



他にもいろいろな

表示があります