

# 食育つうしん

5

月

発行：大阪市立高倉中学校



## 食品表示について知ろう

みなさんは食品を購入するとき、何を基準にして選んでいますか。価格や栄養価など様々な選択基準があると思います。野菜や肉などの生鮮食品を購入する時は、鮮度も選択基準の一つかもしれません。

すべての食品には、食品表示法により「食品表示」が義務付けられています。表示には、私たちが食品の品質を理解したり、選択したり、安全で正しく利用するうえで重要な情報が載っています。

生鮮食品には名称と原産地、加工食品には名称、原材料名、添加物、内容量、消費期限または賞味期限、保存方法、製造者名、栄養成分、原料原産地名の表示が義務付けられています。また、食物アレルギーの原因となる原材料（えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生）が使用されている場合には、必ずその表示がされています。

### 栄養成分表示

熱量（エネルギー）とは、生命の維持や活動のために必要な食品の持つエネルギーのこと。

脂質は、主にエネルギー源や細胞膜などの主要な構成成分になる。

炭水化物は、主にエネルギー源となる。糖質と食物繊維に分けられる。

#### ＜表示の単位＞

食品 100g あたり、100ml あたり、1個当たり、1食あたりなど、それぞれの単位ごとに表示されている。

#### 栄養成分表示

1食 (Og) 当たり

熱量 (エネルギー) Okcal

たんぱく質 Og

脂質 Og

炭水化物 Og

食塩相当量 Og

たんぱく質は、主に骨格や筋肉などの組織をつくるもとになる。

食塩相当量は、ナトリウム量から換算し表示される。

#### ★目標量(12~14歳/1日)

男性 7.0g 未満

女性 6.5g 未満

※ 他にも、「食物繊維」など、表示が推奨されている栄養成分や「ビタミン・ミネラル」など任意で表示されているものもあります。

### 食品添加物

食品添加物は、甘味料や着色料、保存料、香料など、食品の製造過程または加工・保存の目的で使用されるものです。これらの安全性については、食品安全委員会という組織による評価を受け、人の健康を損なうおそれのない場合に限って、成分の規格や、使用の基準を定めたうえで、使用が認められています。

### 消費期限と賞味期限

2つの表示のちがいを理解して、食品を選びましょう。



**消費期限**：袋や容器を開けないままで、書かれた保存方法を守って保存していた場合に、この「年月日」まで、「衛生的に安全に食べられる期限」のこと。お弁当やケーキなど、いたみやすい食品に表示されています。

**賞味期限**：袋や容器を開けないままで、書かれた保存方法を守って保存していた場合に、この「年月日」まで、「おいしさなどの品質が保証される期限」のこと。スナック菓子やカップ麺、缶づめ、ペットボトル飲料など、消費期限に比べて、いたみにくい食品に表示されています。

食品を買う時は、栄養成分表示を含む食品の表示をよく見て、



上手に食品を選び、健康の増進につなげましょう。

# 給食で食を考えましょう！！

## ～食事のマナーについて考えよう～

給食の時間は、単に昼食をとるだけでなく、協力することの大切さや食事のマナーを学ぶ場でもあります。安全に気持ちよく給食の時間を過ごすためには、どのようなことに気を付ければよいかを考えてみましょう。

### ✿準備✿ みんなで協力して、準備しよう

給食当番	給食当番以外
<p><u>みじたく</u> <u>身支度を整えよう</u></p> <p>・給食着、帽子や三角巾、マスクを正しく着用する。</p> 	<p><u>かんき</u> <u>教室を換気し、机の上を整頓しよう</u></p> <p>・窓を開けて十分に換気をする。 ・机の上を片付け、食事をする環境を整える。</p>
<p><u>手を石けんでしっかりと洗おう</u></p> <p>・指の間、手の甲、手首などは、特に汚れが残りやすいので石けんでていねいに洗う。 ・爪は短く切り、手洗い後は清潔なハンカチなどで水分をふきとる。</p>  	
<p><u>落とさないよう安全に運び、盛り付けをしよう</u></p> <p>・重いもの、熱いものに気を付けて、こぼさないように運搬する。 ・給食の見本を参考に、盛り付け方や量に注意して、均等に配膳する。</p> 	<p><u>給食当番の配膳に協力をしよう</u></p> <p>・きれいに洗った手は汚さない。 ・着席し、静かに待つ。</p> 

### ✿食事中✿ マナーを守って、楽しく食べよう

	<ul style="list-style-type: none"><li>「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする。</li><li>食器に手を添え、机にひじをつかず、よい姿勢で食べる。</li><li>好き嫌いせず、残さず食べる。</li><li>食べ物を口に入れたまま話さない。</li><li>よくかんで食べる。</li><li>食事中にふさわしい会話をする。</li></ul>
---	--

### ✿後片付け✿ みんなで協力して、片付けよう

<ul style="list-style-type: none"><li>食器は食べ残しやごみがないか確認し、同じ種類のものを重ね、決められた場所に返却する。</li><li>はしやスプーンは向きをそろえる。</li><li>調理員さんに「ごちそうさま」のあいさつで、感謝の気持ちを伝える。</li></ul> 	<ul style="list-style-type: none"><li>配膳台や机の上の汚れは、きちんとふき取りきれいにする。</li></ul> 
---	---

～準備と後片付けはみんなで協力し、食事中はマナーを守って、  
楽しく給食の時間を過ごしましょう！～