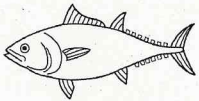


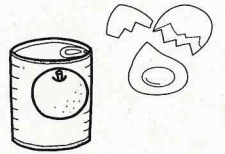
食育つうしん

5月

発行：大阪市立市岡東中学校



栄養成分表示について知ろう



みなさんは、食品を買うときに、その食品の表示を見て選んでいますか。

平成27年に食品表示法が定められ、食品の品質や安全性が消費者に解りやすいものになりました。

生鮮食品には、名称と原産地が表示され、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・製造者等・栄養成分表示が義務づけられています。また、食物アレルギーの原因となる原材料（卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・そば）が使用されている場合には、必ずその表示をしなくてはなりません。

栄養成分表示

*表示の単位：食品 100g あたり、100ml あたり、1 個あたり、1 食あたり等の含有量が表示されます。

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もつエネルギーのこと。

脂質は、主にエネルギー源や細胞膜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。

栄養成分表示

1食（0g）当たり

熱量（エネルギー）	Okcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	0g
食塩相当量	0g

たんぱく質は、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

また、上記以外の栄養成分もこれとあわせて表示する場合は、右下の表の様式になります。

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。

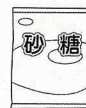
消費期限：安全が保障されている期限。

製造日を含めておよそ5日以内。

賞味期限：おいしさが保障されている期限。

製造日を含めておよそ5日以上。

3 カ月を超えるものは年と月で示す。



食品を買うときは、食品の表示をよく見て、
栄養バランスを考えて選びましょう。

栄養成分表示

1袋（0g）当たり

熱量（エネルギー）	Okcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
飽和脂肪酸	0g
コレステロール	0mg
炭水化物	0g
糖質	0g
糖類	0g
食物繊維	0g
食塩相当量	0g
その他の栄養成分 （ミネラル、ビタミン）	0mg、0μg

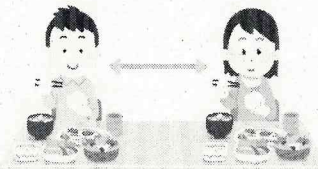
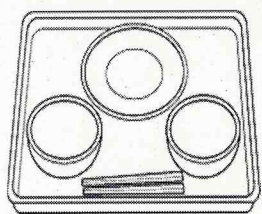
給食で食を考えましょう！！

～食事のマナーについて考えよう～

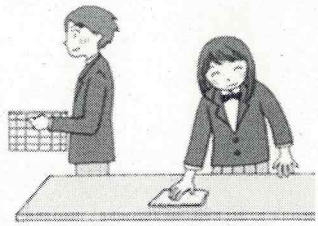
＊みんなで協力し、準備をしよう＊

給食当番	給食当番以外
<u>身支度を整えよう</u> ○給食着に着替^きえ、ぼうしやさんかく^{さんかく}きん、マスクをつける。 	<u>教室の換気^{かんき}や、机の上を整とんしよう</u> ○窓を開ける。 ○机の上を片付け、食事をする環^{かんきょう}境を整える。
<u>手を石けんでしっかりと洗おう</u> ○指の間、手の^こ甲、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で水分をふきとる。 	
<u>安全に^{うんぱん}運搬し、配食しよう</u> ○重いもの、熱いものに気をつけて運搬する。 ○サンプルケースを参考に、盛り付け方や量に気をつける。 	<u>はいぜん^{はいぜん}配膳の協力をしよう</u> ○きれいに洗った手は、汚^{よご}さない。 ○着席し、静かに待つ。

＊楽しく食べよう：コロナ感染症^{かんせんしょう}対策中の会話は、アイコンタクトで！＊

	○「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする。 ○机にひじをついて食べない。 ○食器に手を^そ添える。 ○好き嫌いせず、残さず食べる。 ○食事中は必要なこと以外なるべく話をしない。 ○食べ終われば速やかにマスクをする。	
---	---	---

＊協力して片付けをしよう＊

	○食器は上向きで、同じ種類のものをきちんと重ね、決められた場所に^{へんきやく}返却する。 ○はしやスプーンの向きも、そろえる。	○^{はいぜんだい}配膳台や机の上が^{よご}汚れていたら、きちんとふき取りきれいにする。 
---	---	--

～食事のマナーを守り、楽しい給食時間を過ごしましょう！～