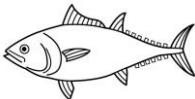


食育つうしん

5

月

発行：大阪市立十三中学校



えいようせいぶんひょうじ 栄養成分表示について知ろう



みなさん、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。

えいようせいぶんひょうじ 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う一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。

えいようせいぶんひょうじ 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、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ヶ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。



えいようせいぶんひょうじ 栄養成分表示

1袋(Og)当たり

熱量(エネルギー) Okcal

たんぱく質 Og

脂質 Og

飽和脂肪酸 Og

コレステロール Omg

炭水化物 Og

糖質 Og

糖類 Og

食物繊維 Og

食塩相当量 Og

その他の栄養成分 Omg, Oug
(ミネラル、ビタミン)

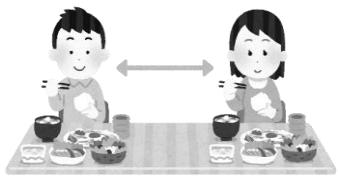
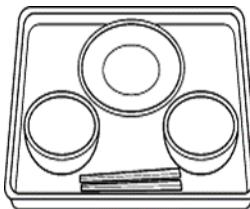
給食で食を考えましょう！！

～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
<p><u>みじたく ととの 身支度を整えよう</u></p> <p>○給食着に着替え、ぼうしや さんかくきん 三角巾、マスクをつける。</p> 	<p><u>かんき 教室の換気や、机の上を整とんしよう</u></p> <p>○窓を開ける。 ○机の上を片付け、食事をする環境を整える。</p>
<p><u>しゅしょく しっかりと手を石けんで洗い、アルコールで手指消毒もしよう</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で水分をふきとる。</p> 	
<p><u>うんばん はいしょく 安全に運搬し、配食しよう</u></p> <p>○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。</p> 	<p><u>はいぜん 配膳の協力をしよう</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>

楽しく食べよう：コロナ感染症対策中の会話は、控えて黙食で！

	<p>○「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。 ○食器に手を添える。 ○好き嫌いをせず、残さずに食べる。 ○食事中は会話を控え、黙食をする。 ○食べ終われば、速やかにマスクをする。</p> 
---	---

協力して片付けをしよう

	<p>○食器は上向きで、同じ種類のものをきちんと重ね、決められた場所に返却する。 ○はしやスプーンの向きも、そろえる。</p>		<p>○配膳台や机の上が汚れたら、きれいにふき取り、衛生面も大切に。</p>
---	---	---	--

～食事のマナーを守り、楽しい給食時間過ごしましょう！