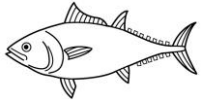


# 食育つうしん

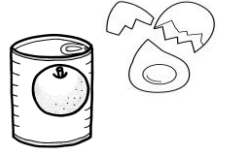
5月

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。

### 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（I初キー）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。

#### 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。

### しょうひきげん しょうみきげん 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。

#### 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 （ミネラル、ビタミン）	Omg、Oμg

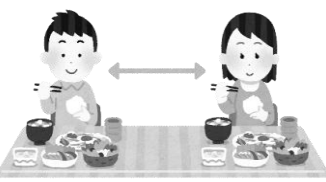
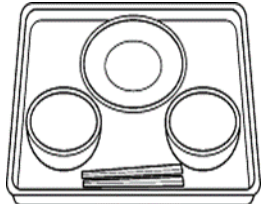
# 給食で食を考えましょう！！

## ～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>身支度を整えよう</u></p> <p>○給食着に着替え、ぼうしや三角巾、マスクをつける。</p> 	<p><u>教室の換気や、机の上を整えよう</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>手を石けんでしっかりと洗い、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いねいに洗う。 ○爪は短く切り、手洗後は清潔なハンカチで水分をふきとる。</p> 	
<p><u>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>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ていたら、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、楽しい給食時間を過ごしましょう！