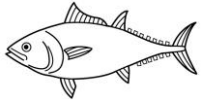


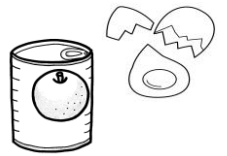
# 食育つうしん

5月

発行：大阪市立東三国中学校



## 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(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。

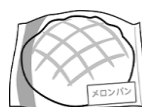


食品を買うときは、食品の表示をよく見て、栄養バランスを考えて選びましょう。

#### 栄養成分表示

1袋(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<br>(ミネラル、ビタミン) | Omg、Oμg |



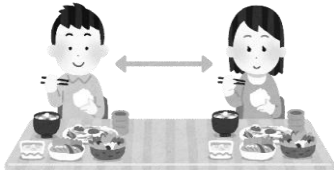
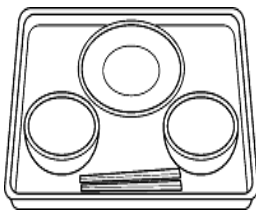
# 給食で食を考えましょー！！

## ～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><b><u>身支度を整えよう</u></b></p> <p>○給食着に<sup>き</sup>着替え、ぼうしや<sup>さんかくきん</sup>三角巾、マスクをつける。</p>    | <p><b><u>教室の<sup>かんき</sup>換気や、机の上を整とんしよう</u></b></p> <p>○窓を開ける。<br/>○机の上を片付け、食事をする<sup>かんきょう</sup>環境を整える。</p> |
| <p><b><u>手を石けんでしっかりと洗おう</u></b></p> <p>○指の間、手の<sup>うづ</sup>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。<br/>○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><b><u>安全に<sup>うんぱん</sup>運搬し、配食しよう</u></b></p> <p>○重いもの、熱いものに気をつけて運搬する。<br/>○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><b><u>はいぜん配膳の協力をしよう</u></b></p> <p>○きれいに洗った手は、<sup>よご</sup>汚さない。<br/>○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、アイコンタクトで！＊

|   |   |   |
|---|---|---|
|  | <p>○「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする。<br/>○机にひじをついて食べない。<br/>○食器に手を添える。<br/>○好き嫌いせず、残さず食べる。<br/>○食事中は必要なこと以外なるべく話をしない。<br/>○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<sup>きやく</sup>却する。<br/>○はしやスプーンの向きも、そろえる。</p> | <p>○<sup>はいぜんだい</sup>配膳台や机の上<sup>よご</sup>が汚れていたら、きちんとふき取りきれいにする。</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！～