

食育つうしん

5月

発行：大阪市立松虫中学校

『栄養成分表示』を活用しよう！



みなさん こうにゅう さんは 食品を 購入 するときには、何を 基準 きじゅん にして 食品を 選んでいますか。価格、鮮度、せんど 栄養価 せんようかい など 様々な 選択基準 せんたく があること じゅん だと思います。すべての 食品には、私たち せんたく が 正しい 選択ができるように 食品表示法 せいひんひょうふ により 「食品表示」 が 義務付けられています。

【栄養成分表示】

容器包装に入れられた加工食品については、食品表示基準 せいひんひょうふ に基づき栄養成分を表示することが決められています。次の5つの栄養成分は生命の維持 いじ に不可欠であるとともに、生活習慣病とも深く関わっています。成長が著 いちじる しい中学生の時期に必要とされる栄養素がきちんととれるように表示をうまく活用しましょう。

《表示の単位》

100g 当たり、1個あたりなど それ その 単位ごとに 表示されている。

栄養成分表示 1食(〇g)当たり	
熱量(エネルギー)	〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g

熱量(エネルギー) は 食品のもつ もつ エネルギーのこと。生命の維持 や活動源として必要である。

炭水化物は 糖質と食物纖維に 分けられる。主に エネルギー源 になる。



たんぱく質は筋肉や臓器、血液などをつくるもとになる。

脂質 しじつ は エネルギー源のほか、細胞膜などの構成成分にもなる。

食塩摂取の目標量 (12~14歳/1日)
男性 7.0g 未満、女性 6.5g 未満

出展：厚生労働省「日本人の食事摂取基準」

食塩相当量はナトリウム量から換算される。

他にも、「食物纖維」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。

【給食の栄養成分表示】

家庭に配布されている給食献立表には、献立名、使用食品、調理法のほか、今月紹介した「栄養成分」も表示されています。確認してみてくださいね。

25(水)	あかうおのしょうゆだれかけ みそ汁 えんどうの卵とじ	●あかうおのしょうゆだれかけ 赤 あかうお 60 塩 0.12 料理酒 1.8 みりん 2.4 うすくちしょうゆ 2.4	赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 水 169 ●えんどうの卵とじ 赤 鶏ひき肉 6.5 赤 鶏卵 26 緑 えんどう 13
ごはん	【あかうおのしょうゆだれかけ】①あかうおは塩で下味をつける。②あかうおは網なしホテルパンにならべ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度220℃、12分間、焼き物機で焼く。③料理酒、みりん、うすくちしょうゆを合わせて煮、配当時にあかうおにかける。【みそ汁】①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、たまねぎ、キャベツ、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がりれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。【えんどうの卵とじ】①液卵は流水解凍する。(解凍後、すみやかに加熱調理する)えんどうはさやから出してゆでる。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏ひき肉を加えて煮る。③煮上がりれば、砂糖、みりん、うすくちしょうゆで味つけし、えんどうを加えて煮、「卵除去食」の分をとる。最後に液卵を流し入れて煮る。	赤 うすあげ(冷) 6.5 緑 キャベツ 32.5 緑 たまねぎ 32.5 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 6.5 赤 赤みそ 13 赤 白みそ 5.2	黄 砂糖 0.65 緑 みりん 0.39 赤 だしこんぶ 0.104 赤 けずりぶし 0.39 水 26
牛 乳			
個別対応 献 立 (鶏卵)	エネルギー 715kcal たんぱく質 33.8g 脂質 17.7g 糖質 105.1g		

栄養成分表示をよく見て、上手に食品を選び、健康の増進につなげましょう。