

# 食育つうしん

5

月

発行：大阪市立平野中学校

## 『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、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 と思います。すべての 食品には、私たち が 正しい 選択 せんたく ができる ように 食品表示法 せいひんひふ により 「食品表示」 が 義務付け されています。

### 【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。成長が著しい いちじる 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 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 せんせい と 食物纖維 せんしやい 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 となる。

脂質 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」

他にも、「食物纖維」など、表示が推奨 すいしお 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。

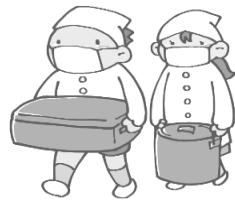
25(水)	あかうおのしょうゆだれかけ みそ汁 えんどうの卵とじ	●あかうおのしょうゆだれかけ
ごはん	[あかうおのしょうゆだれかけ] ①あかうおは塩で下味をつける。②あかうおは綿なしホテルパンにならべ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度220℃、12分間、焼き物機で焼く。③料理酒、みりん、うすくちしようゆを合わせて煮、配生時にあかうおにかける。[みそ汁] ①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、たまねぎ、キャベツ、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がりは、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[えんどうの卵とじ] ①液卵は流水解凍する。(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煮上がりは、砂糖、みりん、うすくちしようゆで味つけし、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 だしこんぶ 0.65 赤 あかうお 60 塩 0.12 料理酒 1.8 みりん 2.4 うすくちしようゆ 2.4
牛乳	エネルギー 715kcal たんぱく質 33.8g 脂質 17.7g 糖質 105.1g	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
個別対応 献立 (鶏卵)		●みそ汁 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
		黄 砂糖 0.65 みりん 0.39 うすくちしようゆ 2.47 赤 だしこんぶ 0.104 赤 けずりぶし 0.39 水 26 赤 白みそ 5.2

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。

# 給食で食を考えましょう !!

食事マナーを守り

楽しい食事時間をお過ごす  
ことができますか？



みなさんは食事マナーと聞くと何を思い浮かべますか。食事マナーとは一緒に食卓を囲む人が気持ちよく楽しく食事の時間を過ごすためのものです。給食の時間は、昼食をとるだけでなく、食事マナーや協力することの大切さを学ぶ場でもあります。この機会に楽しい給食時間をお過ごすことができているか見直してみましょう。

## 準備

給食当番は、クラスみんなの給食を準備する大切な仕事です。できているかを確認してみま

しょう。

□爪は短く切っていますか。



□手をきれいに洗いましたか。

□ふさわしい身支度ができましたか。

□盛り付け見本を確認しましたか。

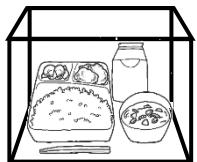


※給食当番以外の人は、トイレをすませ、  
きれいに手を洗い、配膳中は席に座って  
静かに待ちましょう。

マスクは鼻と口をおおいましょう。



なるべく最初の  
配膳で盛り切って  
しまいましょう。

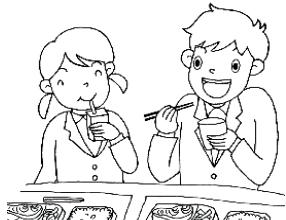


☆盛り残しが残菜になってしまふことが多いようです。

## 食事中

給食は、残さず食べることで、みなさんに必要な栄養素をとることができます。  
好き嫌いせず、バランスよく食べましょう。

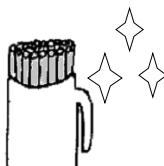
□食器は正しい位置に置くことができていますか。



□お椀は手にもって食べていますか。

□よい姿勢で座っていますか。

□食事にふさわしい会話や声の大きさで楽しく  
食べることができますか。



## 後かたづけ

給食当番は、所定の位置に食器、食缶等を返却しましょう。  
きれいに向きがそろった食器などが返ってくると、とても気持ちの  
良いものです。かたづける前に確認しましょう。

□食器の上に食べ残しや袋のゴミはありませんか。

□スプーンやはしは、向きをそろえて食器かごに返しましたか。

□心を込めて「いただきます」「ごちそうさま」を伝えることが  
できましたか。

□翌日も気持ち良く準備ができるように、配膳台をきれいにしま  
したか。



マナーを守り気持ちの良い給食時間にしましょう！