

少しずつ春のあたたかい日差しが感じられるようになり、今年度も残りわずかとなりました。みなさんは、学校や日常生活でさまざまなことを学んできたと思います。また、たよりや給食を通じて食に関することもお伝えしてきました。1年間を振り返り、今までに学んだことをこれからの生活に生かしてください。

食品表示は食品のプロフィール

食品表示にどんな情報があるのかを見てみましょう。

原材料名

使用量の多いものから表示されます。

期限

賞味期限や、消費期限が表示されます。

保存方法

保存する時に注意することが書いてあります。

加工食品の食品表示例

名称/ロースハム(スライス)
原材料名/豚ロース肉、還元水あめ、大豆たん白、食塩、卵たん白、乳たん白、調味料(アミノ酸等)、カゼインNa(乳由来)、増粘多糖類、リン酸塩(Na)、酸化防止剤(ビタミンC)、くん液、発色剤(亜硝酸Na)、香辛料抽出物
内容量/40g 賞味期限/表面上部に記載
保存方法/要冷蔵(10℃以下)
製造者/〇〇株式会社〇〇工場〇〇県〇〇市〇〇

栄養成分表示(1袋40g当たり)/エネルギーOkcal、たんぱく質Og、脂質Og、炭水化物Og(糖質Og/食物繊維Og)、食塩相当量Og

本品に含まれるアレルゲン(特定原材料及びそれに準ずるものを表示)

卵・乳成分・大豆・豚肉

栄養成分表示

食品に含まれる栄養成分が表示されます。

アレルギー物質の表示

食物アレルギーの原因となる食品を含む場合は表示されます。

食物アレルギーの話

食べない

食べられない

と

違いを知ろう

食物アレルギーは好き嫌いとは違います。「食べない」のではなく、「食べられない」のです。原因となる食べ物を食べたり、触ったりすると体にさまざまな症状が出ます。皮膚がかゆくなったり、じんましんが出たりするほか、命にかかわる危険な状態になることもあります。食物アレルギーがない人もそのことを知っておいてください。

Q. 卵は賞味期限がすぎたら食べられないの？

A. 食品の期限表示は、賞味期限(おいしく食べることができる期限)と消費期限(期限をすぎたら食べない方がよい期限)があります。卵の賞味期限は、安心して生食できる期限とされています。ただし、保存状態によっても違うため、購入後は、冷蔵庫で保存して早めに使いましょう。賞味期限がすぎたら、加熱をして食べましょう。



朝ごはんは大切なエネルギー源

- ◇ 朝ごはんは、とても大切なものです。
- ◇ たちは寝ている間もエネルギーを使っているの
- ◇ で、朝起きた時は、エネルギーが少なくなっ
- ◇ ています。朝ごはんを食べることで、脳と体を目
- ◇ 覚めさせて体温が上がり、午前中に勉強したり
- ◇ 活動したりするエネルギーを補給することが
- ◇ できます。朝ごはんを食べるためには、早起きを
- ◇ して時間にゆとりを持つことが大切です。

☆作ってみよう！ おすすめレシピ

『ほうれん草のわさび和え』～中学校献立 3/3～☆

【材料 4人分】

- ・ほうれん草 2～3株
- ・キャベツ 2枚
- ・にんじん 20g
- ・ちくわ 1本
- ・粉わさび 0.5g
- ・しょうゆ 大さじ1弱
- ・砂糖 大さじ1弱

(※粉わさびはお湯で溶く)

《作り方》

- ① ほうれん草は5cmの長さに、キャベツはザク切り、にんじんは短冊千切り、ちくわは5mm幅に切る。
- ② しょうゆと砂糖は加熱し、冷ましておく。冷めたら溶いた粉わさびと合わせておく。
- ③ 切った野菜をゆでて、冷ました後、ちくわを加え、②のタレと和えて完成。

(給食では、ちくわも加熱してから使用しています)

