

9月 食育だより

松山市教育委員会
松山市学校栄養士協議会

「楽しく食べてうまいぞなもし」 第3次 松山市食育推進計画スローガン

食品表示を活用しよう

食品の表示は、食品を買うときに内容を正しく理解して選択したり、食するときの安全性を確保したりする上で大切な情報源です。上手に活用して食生活に役立てましょう。



【加工食品の表示例】

名 称	豆菓子
原材料名	落花生(国産)、米粉、でん粉、植物油、しょうゆ(大豆・小麦を含む)
添加物	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、紅麹、カロチノイド)
内 容 量	120g
賞味期限	2019. 9. 30
保存方法	直射日光を避け、常温で保存してください。
製 造 者	〇〇〇食品株式会社 東京都千代田区×××-△△△

【栄養成分表示の例】

栄養成分表示 (100g当たり)	
熱 量	139kcal
たんぱく質	6.8g
脂 質	8.0g
炭水化量	10.0g
食塩相当量	0.2g

5つの栄養成分について表示されています。この表示が100g当たりなのか1袋当たりなのかなどを確認しましょう。

名 称

その商品の内容を表す一般的な名称が表示されています。

添 加 物

食品添加物とは、食品を製造するときに着色や保存などの目的で食品に加えられるものです。

「人の健康に悪影響を与えないもの」だけが厚生労働大臣によって使用を認められ、食品添加物や農薬には「ADI(1日摂取許容量)」が設定されています。

原 材 料 名

原材料の中で使用量が多いものから順に書いてあります。1番多い原材料については、原料原産地表示制度がスタートしました。また、アレルギーを含む食品には、その旨が表示されています。



【アレルギーの表示】

必ず表示される7品目 (特定原材料)	卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生
表示が勧められている 20品目 (特定原材料に準ずるもの)	あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

【参考文献】
内閣府 食品安全委員会「科学の目で見える食品安全」
消費者庁「知っておきたい食品の表示」

消費期限と賞味期限は、どちらがう？



【消費期限がつけられている食品】

生の魚、肉、お弁当、お惣菜 など



「安全に食べられる期限」で、いたみやすい食品につけられます。期限の目安は、製造日を含めておよそ5日以内です。

【賞味期限がつけられている食品】

レトルト食品、缶詰、ペットボトル飲料、スナック菓子 など



「品質が保たれ、おいしく安全に食べられる期限」です。日付を過ぎてもすぐに食べられなくなる、というわけではありません。

注意

消費期限や賞味期限は、「未開封」で「保存方法に表示されている方法で保存した場合」の安全やおいしさを約束したものです。開封したものは、なるべく早く食べるようにしましょう。



☆ 松山市の学校給食で使用する食品は、原材料や産地、アレルギーなどを確認し、選定したものを使用しています。



給食のこんだて紹介

ひじきサラダ

【材料】(小学校中学年4人分の量)

(乾)ひじき	4g	きゅうり	1本
砂糖	小さじ1	コーン	20g
こい口しょうゆ	小さじ1	サラダ油	小さじ1
酒	少々	砂糖	少々
水	少々	酢	小さじ1強
キャベツ	100g	うす口しょうゆ	小さじ1強
		塩	少々

【作り方】

- ① (乾)ひじきは水でもどし、Aの調味料で煮て、冷ましておく。
- ② キャベツは短冊切り、きゅうりは輪切りにしてさっとゆで、冷ましておく。
- ③ ボウルに材料を入れ、Bの調味料で和える。